

Vastuullisuus personal training -liiketoiminnassa

R Rähä



Tekijä R Räihä	
Koulutusohjelma Liiketalous	
Opinnäytetyön nimi Vastuullisuus personal training –liiketoiminnassa	Sivu- ja liitesivumäärä 39 + 49
<p>Personal trainer -nimikettä ei ole säädelty, vaan kuka tahansa voi käyttää sitä. Tästä johtuen personal trainereiden osaamisen kirjo vaihtelee, eikä asiakas aina tiedä, mitä saa palkatessaan itselleen henkilökohtaisen valmentajan. Personal trainereiden koulutuksesta ja sen puutteesta on käyty tarpeellista keskustelua mediassa syksyllä 2017. Keskustelua siitä ja muista vastuullisen personal trainingin osa-alueista tarvitaan kuitenkin lisää.</p> <p>Tämän opinnäytetyön päätavoitteena on selvittää, miten personal training -liiketoimintaa voi harjoittaa mahdollisimman vastuullisesti. Asiaa pohditaan taloudellisen, sosiaalisen ja ympäristövastuun näkökulmista sekä mietitään personal training -liiketoiminnan erikoispiirteitä vastuullisuuden suhteen. Koska personal trainereiden osaaminen on hyvin eri tasoista, vastuullinen personal trainer tunnistaa osaamisensa rajat eikä myy palveluita, joihin hänen pätevyytensä ei riitä.</p> <p>Kehopositiivisuus taas on noussut vuonna 2017 ajankohtaiseksi aiheeksi muun muassa Ylen sivuilla julkistetun Vaakakapinan ansiosta. Vaakakapinassa korostetaan pysyviä elämänmuutoksia ja tähdätään painonhallintaan laihduttamisen sijaan. Tämän opinnäytetyön toisena tavoitteena on pohtia, miten asiakasta voi kannustaa kehopositiivisuuteen. Asiakkaan hyvinvoinnin nostaminen valmennuksen keskiöön ja pysyviin elämänmuutoksiin kannustaminen ovat tärkeitä sosiaalisen vastuun näkökulmasta.</p> <p>Ruokavalion ilmastovaikutukset ovat suuret. Käynnissä on proteiinibuumi, ja jos proteiini otetaan eläinperäisistä lähteistä, voivat treenaamisen aloittaminen ja proteiinin käytön lisääminen nostaa treenaajan ruokavalion ilmastovaikutuksia. Opinnäytetyön kolmantena tavoitteena onkin pohtia, miten personal trainer voi huomioida ympäristövastuun ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa. Liharuokien vaihtaminen kasvisruokiin edes välillä pienentää ruokavalion ilmastovaikutuksia. Vastuullinen personal trainer tiedostaa tämän sekä tietää, mitä asioita esimerkiksi monipuolisen kasvisruokavalion koostamisessa täytyy huomioida. Hän kiinnittää myös huomiota proteiinin määrään, sillä moni saa ruokavaliostaan tarpeeksi proteiinia ilman proteiinilisiä.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on portfoliotyyppinen ja sen toimeksiantaja on opinnäytetyön kirjoittajan oma personal training -yritys. Portfolio sisältää muun muassa yrityksen liiketoimintasuunnitelman, jossa vastuullisuus on vahvasti esillä. Portfolion osat ovat valmistuneet kevään 2015 ja syksyn 2017 välillä. Opinnäytetyö syventää ja täydentää portfolioa. Portfolioon kuuluu myös opinnäytetyön osana toimeksiantajayritykselle laadittu toimenpidelista vastuullisempaan personal training -liiketoimintaan.</p>	
Asiasanat Yritysvastuu, personal trainer, kehopositiivisuus, ympäristövastuu	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Personal training ja vastuullisuus	1
1.2	Tavoitteet	3
1.3	Kirjallisuus ja muut lähteet	4
1.4	Toimeksiantaja	5
1.5	Portfoliotyyppinen opinnäytetyö	5
1.6	Asiantuntijuuden kehitys ja portfolion sisältö	6
2	Vastuullisuus personal training -liiketoiminnassa	10
2.1	Vastuullinen liiketoiminta ja sen nykytila personal trainingissa	10
2.2	Kokonaisvaltainen vastuullisuus personal training -liiketoiminnassa	14
3	Kehopositiivinen personal training	20
3.1	Kehopositiivisuus ja ihmisen koko	20
3.2	Kehopositiivisuuden huomioiminen personal trainingissa	22
4	Vastuullisuus ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa	24
4.1	Ruoka ja sen ilmastovaikutukset	24
4.2	Ympäristövastuu ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa	28
5	Yhteenveto	31
5.1	Oma oppiminen opinnäytetyöprosessin aikana	33
5.2	Vaikutukset liiketoiminnan kehittämiseen	33
	Lähteet	35
	Liitteet	40
	Liite 1. Vihreämpi treenivaihtoehto	40
	Liite 2. Yrittäjyyden eri muodot personal training -yrittäjän näkökulmasta	40
	Liite 3. Social Media Marketing Plan	40
	Liite 4. Digital Marketing Plan	40
	Liite 5. Consumer groups: buying personal training services	40
	Liite 6. Liiketoimintasuunnitelma	40
	Liite 7. Itsensä johtaminen: kiirekulttuurista rentouteen	40
	Liite 8. Toimenpiteitä vastuullisempaan personal training -liiketoimintaan	40

1 Johdanto

Millaista on vastuullinen personal training -liiketoiminta? Mitä asioita siinä täytyy ehdottomasti huomioida? Entä mitä vastuullisen personal trainerin täytyy huomioida asiakassuhteessa? Millaisia ovat vastuullisen personal trainerin myymät palvelut?

Olen pohtinut näitä kysymyksiä koko opintojeni ajan. Toimin opintojen ohella osa-aikaisesti personal training -yrittäjänä (tästä lähtien pt-yrittäjänä) ja vastuullisuus on minulle tärkeä arvo. Päätin siis opinnäytetyössä yhdistää molemmat ammatillista osaamista syventävät opintosuuntaukseni: yrittäjyyden ja vastuullisen liiketoiminnan. Tässä opinnäytetyössä pohdin vastuullisuutta pt-yrittäjyyden näkökulmasta.

Vaikka yksittäisistä vastuullisuuden osista personal trainingissa keskustellaankin esimerkiksi lehdissä ja sosiaalisessa mediassa, kattavasti koko vastuullisen liiketoiminnan huomioivaa keskustelua, julkaisua tai toimijaa en ole löytänyt. Pohdin siis opinnäytetyössäni, mitä kaikkea vastuullisuus pt-liiketoiminnassa voi ja sen tulee pitää sisällään.

1.1 Personal training ja vastuullisuus

Personal training voidaan suomentaa henkilökohtaiseksi valmennukseksi. Personal training sekä ammattinimike personal trainer ovat kuitenkin käytössä Suomessa laajalti, joten tässä opinnäytetyössä käytetään näitä englanninkielisiä nimikkeitä.

Personal trainerin täytyy osata muun muassa suunnitella optimaalisia harjoitusohjelmia asiakkaan tavoitteet huomioiden sekä osata ohjata asiakasta turvallisesti. Personal trainerin täytyy osata kuntotestaaminen ja tarvittavien harjoitustekniikoiden ohjaaminen. Hänen täytyy kyetä motivoimaan asiakasta saavuttamaan tavoitteet sekä auttamaan terveellisissä elämänmuutoksissa. Lisäksi personal trainerin tulee hallita perusasiat ravitsemuksesta sekä terveellisen ja monipuolisen ruokavalion kokoamisesta. (Ansell 2008, 4, 41).

Arvioiden mukaan Suomessa on noin 2000–3000 päätoimista ja lukuisia osa-aikaisia personal trainereita (SKY ry 2017) ja alan yritykset vaihtelevat monikansallisista kuntokeskuksista ammatinharjoittajiin. Personal trainer ei ole millään tavalla säädelty nimike, vaan kuka tahansa voi kutsua itseään ja markkinoida palveluitaan kyseisellä nimikkeellä. Kaikilla personal trainereilla ei välttämättä ole minkäänlaista koulutusta alalle,

minkä lisäksi alalla olevien personal trainereiden käymien koulutusten laatu ja sisältö voivat vaihdella, mikä hankaloittaa kuluttajan tekemää vertailua. (APT 2017.) Kouluttamattomat personal trainerit saattavat perustaa valmennuksen tai sen osia ainoastaan omiin kokemuksiinsa ja uskomuksiinsa ilman tutkittua perustaa.

Julkisuudessa personal trainerit näkyvät usein laihdutukseen keskittyvissä televisiosarjoissa, kuten Jutta ja puolen vuoden superdieetit tai Suurin pudottaja. Television laihdutussarjoissa osallistujat haluavat muuttaa elämänsä ja ratkaisu on ensisijaisesti ruumiin muuttaminen eli laihdutus. Personal trainereiden lisäksi sarjoissa on vaihtelevasti mukana niin ravitsemusterapeutteja kuin lääkäreitä laihduttajien apuna. Sarjoissa ei välttämättä tuoda esiin nopean painonpudotuksen terveysriskejä tai sitä, miten todennäköisesti nopeasti pudotettu paino tulee takaisin. (Kyrölä 2007, 164, 175.) Moni tavoittelee personal trainerin avulla treenattua vähärasvaista vartaloa. Monella on terveydellisiä syitä laihduttaa, mutta moni myös haluaa laihduttaa personal trainerin avulla, koska kokee näyttävänsä vääränlaiselta.

Yhteiskuntavastuulla tarkoitetaan yritysten ja julkisen vallan välistä työnjakoa kansalaisten ja ympäristön hyvinvoinnin rakentamisessa. Yritysvastuulla taas tarkoitetaan yleensä vapaaehtoisia toimia, joilla yritys toteuttaa yhteiskuntavastuutaan. Sitä tarkastellaan usein jaottelulla taloudelliseen, sosiaaliseen ja ympäristövastuuseen. Jaottelu on tuttu kestävän kehityksen määritelmästä. Yritysvastuusta käytetään suomeksi monia eri käsitteitä, kuten esimerkiksi kestävän kehityksen mukainen yritystoiminta sekä yhteiskuntavastuu. Suomen Elinkeinoelämän Keskusliitossa taas on päädytty käyttämään käsitettä vastuullinen yritystoiminta. (Harmaala & Jallinoja 2012, 14–17.) Käytän tässä opinnäytetyössä käsitettä vastuullinen liiketoiminta. Puhun myös vastuullisesta personal trainerista tarkoittaessani vastuullisen liiketoiminnan periaatteiden mukaisesti toimivaa personal traineria.

Pt-yrittäjyys on palveluliiketoimintaa. Sillä tarkoitetaan liiketoimintaa, jossa palvelu muodostaa arvonluonnin perustan (Seppälä 2017). Tarkastelen siis vastuullisuutta erityisesti palveluliiketoiminnan näkökulmasta. Osittain pohdinta koskee yksittäisen personal trainerin toimintaa, eikä tuolloin ole väliä, onko toimija yrittäjä vai työskenteleekö hän toisen palveluksessa.

Muutaman viime vuoden aikana mediassa on noussut esiin ilmiö, jota kutsutaan kehopositiivisuudeksi. Kehopositiivisuutta korostamalla pyritään siihen, että ihmiset lopettaisivat itsensä häpeilyn. Kehopositiivisuusaktivisti Jenny Lehtisen mukaan kehopositiivisuuden tarkoitus ei yleisestä väärinkäsityksestä huolimatta ole lihoa, vaan

oppia tykkäämään itsestään ja tuntemaan itsensä. Väärinkäsitys johtuneee siitä, että Lehtisen aloittamassa Vaakakapinassa kehoitetaan lopettamaan laihdutus. (Määttänen 2017.) Tarkoitus on pohtia tässä opinnäytetyössä, miten asiakasta voisi kannustaa kehopositiivisuuteen ja sen kautta pysyviin elämänmuutoksiin unohtaen perinteisen laihdutusajattelun, ja miten tämän kaikki pitäisi huomioida valmennuksessa.

Lukuun ottamatta esimerkiksi kilpailuihin valmentamista, yleensä pt-valmennuksella tavoitellaan pysyviä muutoksia asiakkaan elämään ja siten pyritään parantamaan hänen elämänlaatuaan. Mikäli pysyviin muutoksiin päästään personal trainerin ohjeiden avulla, asiakas saattaa noudattaa pitkään saamiaan ruokavaliovinkkejä.

Luonnonvarakeskuksen (2017) mukaan ruoantuotanto ja -kulutus aiheuttavat yli viidenneksen kulutuksen ilmastovaikutuksista vain asumisen kuormittaessa ilmastoa enemmän. Eläinperäisten tuotteiden kulutuksen vähentäminen on yksi keskeinen toimi ruoan ilmastovaikutusten vähentämisessä (Ilmasto-opas 2017). Viime aikoina on ollut nähtävissä proteiinibuumi, joka saa ihmiset kuvittelemaan, etteivät he saa ravinnostaan tarpeeksi proteiinia vaan tarvitsevat proteiinilisiä (Anttonen 2016, 72). Jos proteiinimäärät otetaan liha- ja maitotuotteista, voivat ruokavalion ilmastovaikutukset nousta melkoisesti. Tästä syystä pidän ravitsemukseen liittyvän neuvonnan ilmastovaikutusten pohtimista oleellisena osana vastuullista personal trainingia.

Koska vastuullisuus on laaja aihe, olen rajannut pois kuntosaliryttäjäyyden, jonka osa personal training voi toki olla. En siis käsittele juurikaan esimerkiksi liikuntatilojen ympäristövaikutuksia.

Vuodelle 2017 julistetun vaakakapinan tarkoituksena on puhua armollisen, hitaan ja pysyvän elämänmuutoksen puolesta (Yle 2017). Vegaanien eli eläinperäiset tuotteet ruokavaliostaan kokonaan poistaneiden määrä on kasvanut viime vuosina (Härkönen 2015). Kasvispohjaisten tuotteiden myynnin kasvu on ollut nopeaa (Mustajoki 2016). Personal trainereiden koulutuksesta (tai sen puutteesta) keskustellaan valtakunnan mediaa myöten (Ristmeri 2017). Aihe on siis erittäin ajankohtainen.

1.2 Tavoitteet

Opinnäytetyön päätavoitteena on selvittää, miten personal training -liiketoimintaa voi harjoittaa mahdollisimman vastuullisesti. Asian selvittäminen ja keskustelun

herätteleminen aiheesta on tarpeen muun muassa personal trainer -nimikkeen vapaan käytön sekä personal trainereista mediassa saatavan kuvan takia.

Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on pohtia, miten personal trainer voi kannustaa asiakasta kehopositiivisuuteen valmennuksen aikana. Toinen valmennussuhteen sisältöön liittyvä tavoite opinnäytetyölle on selvittää, miten ympäristönäkökulmat on mahdollista huomioida ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa.

1.3 Kirjallisuus ja muut lähteet

Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden määrä ja saatavuus vaihtelevat aihepiireittäin. Personal trainingista ylipäätään löytyy kohtalaisen vähän painettua materiaalia suomeksi. Muu suomeksi löytyvä personal trainingia käsittelevä materiaali on suurelta osin personal trainereiden ja personal trainereita kouluttavien tahojen blogikirjoituksia. Näiden tekstiä luotettavuutta on syytä tarkastella tapauskohtaisesti, mutta koska kyseessä on alan ammattilaisten kokemuksiin perustuvaa tietoa, voi tekstejä suurelta osin käyttää.

Kirjallisuutta vastuullisesta liiketoiminnasta ylipäätään taas löytyy hyvin, vaikka materiaalia vastuullisuudesta pt-liiketoiminnassa ei juuri löydy lukuun ottamatta mainintoja eri blogeissa jostain yksittäisestä näkökulmasta. Eniten pt-liiketoiminnan vastuullisuuteen liittyviä tekstejä löytyy koskien personal trainer -nimityksen säätelemättömyyttä ja sitä kautta personal trainerin vastuuta asiakkaita kohtaan.

Kehopositiivisuuden osalta lähteiden etsintä on ollut vielä haasteellisempaa. Olen käyttänyt lähteenä Ylen Vaakakapina-sivustoa, jonka taustalta löytyy niin koulutettuja asiantuntijoita kuin kokemusasiantuntijoitakin. Lisäksi muun muassa sukupuolentutkimuksen piirissä on tarkasteltu laihduttamista ja keholle asetettuja normeja kriittisestä näkökulmasta.

Ruoasta ja sen ilmastovaikutuksista löytyy paljon aineistoa, jonka luotettavuus vaihtelee. Suuri osa internetistä löytyvistä teksteistä on kirjoitettu ilman tieteellistä perustaa ja osa painetuista lähteistä sisältää vanhentunutta tietoa. Olen pyrkinyt käyttämään vain tutkittuun tietoon perustuvaa materiaalia, johon on merkitty lähteet. Painettua vanhempaa materiaalia olen käyttänyt sellaisilta osin, kuin käsitan tiedon pysyneen samana. Ruokavaliokeskustelu on hyvin tunnepitoista, joten kirjoittajan tausta ja uskomukset kannattaa aina tarkastaa. Olen aina pyrkinyt varmistamaan, että lähteenä käyttämäni kirjoitukset perustuvat faktoihin ja niille löytyy yhtä luotettavaa tukea muualta.

1.4 Toimeksiantaja

Olen toiminut yrittäjänä huhtikuusta 2014 alkaen. Perustin tuolloin Personal Trainer R Räihä -nimisen toiminimen. Tämä yritys toimii opinnäytetyön toimeksiantajana. Se on yritysmuodoltaan yksityinen elinkeinonharjoittaja. Yrityksen toimiala on muu urheilutoiminta ja sen toiminta-ajatuksena on myydä vastuullisia pt-palveluita.

Yritystoiminta on ollut tähän asti osa-aikaista ja tapahtunut opintojen ohella. Kesällä 2017 valmistunut liiketoimintasuunnitelma (liite 6) on laadittu sillä ajatuksella, että liiketoiminta on jatkossakin osa-aikaista.

1.5 Portfoliotyyppinen opinnäytetyö

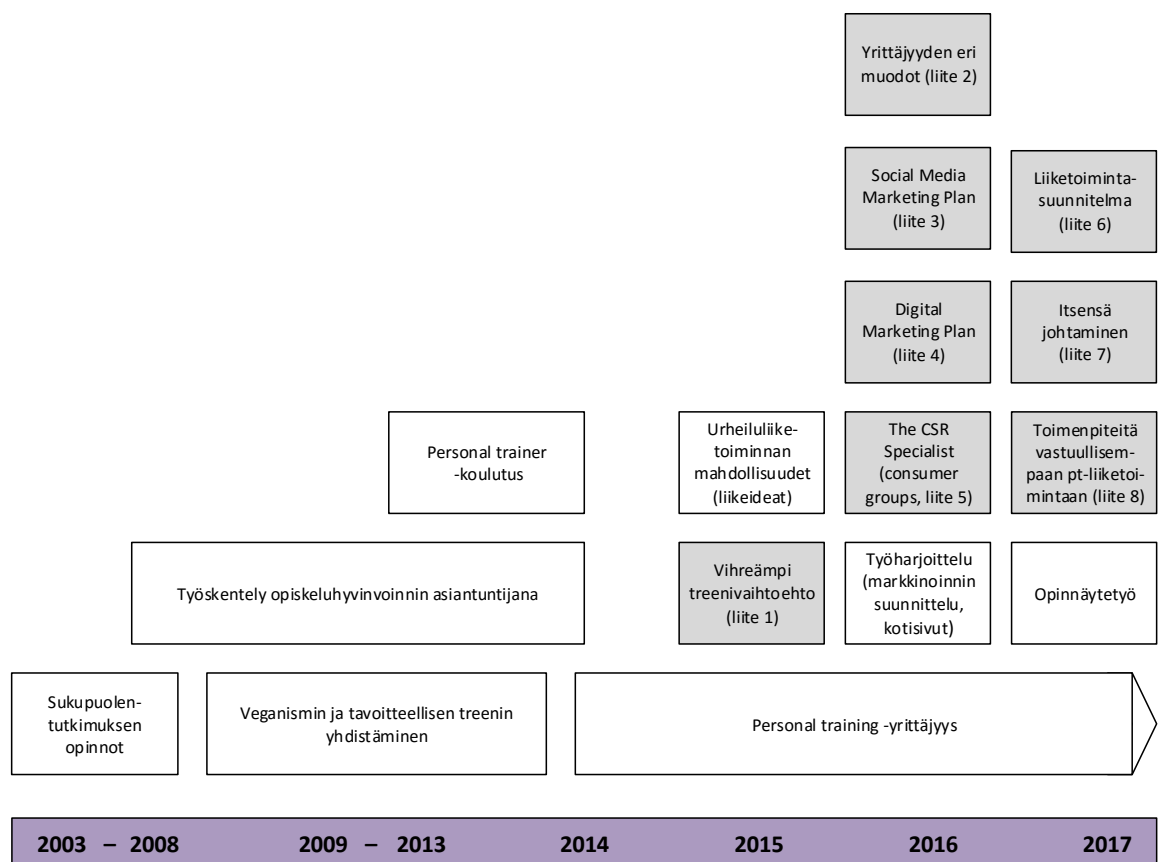
Tämä opinnäytetyö on portfoliotyyppinen. Portfolio kokoaa yhteen opiskelijan opintojen aikana tai mahdollisesti jo aiemmin tai opintojen ulkopuolella laatimia tuotoksia. Eri tuotokset yhdistetään toisiinsa tietoperustan avulla, jolloin opinnäytetyö muodostuu tästä kokonaisuudesta. Näin syntynyt opinnäytetyö kuvaa hyvin opiskelijan ammatillista ja asiantuntijuuden kasvua ja se sopii hyvin yhteen polku- ja ura-ajattelun kanssa. (Haaga-Helia 2017, 1.)

Asiantuntemus pohjautuu tietoon ja osaamiseen. Asiantuntijuudesta on tullut keskeinen tuotantotekijä ja asiantuntijatyössä vaaditaan kykyä perustella oman osaamisen arvo. Sen lisäksi, että asiantuntijuus esimerkiksi hyvinvointialalla vaatii koulutusta, asiantuntijan täytyy pitää yllä ja kehittää osaamistaan oma-aloitteisesti. (Pietiläinen, Lehtimäki, Keso & Hiukka 2007, 15, 36.) Tätä opinnäytetyötä varten hankitun asiantuntijuuden synty on esitelty kuviossa 1 luvussa 1.6.

Opinnäytetyö on laadittu vetoketjumallin mukaisesti eli eri aiheisiin liittyvä tietoperusta on selvyiden takia koottu aina kyseisen aihealueen alkuun. Aihealueet esitellään eri luvuissa johdannon jälkeen. Tietoperustaa seuraa analyysi. Aiheiden käsittelyn jälkeen on vielä pohdinnan vuoro opinnäytetyön luotettavuudesta. (Haaga-Helia 2017, 2.) Aihealueiksi olen valinnut opinnäytetyön tavoitteet. Tuloksien pohjalta on myös laadittu toimenpidelistä vastuullisuutta tavoittelevalle pt-yrittäjälle (liite 8). Kyseinen lista on osa portfolioa.

1.6 Asiantuntijuuden kehitys ja portfolio sisältö

Tie vastuullisen personal trainingin asiantuntijaksi alkoi ehkä hieman yllättävällä tavalla 2000-luvun alussa suoritettujen sukupuolentutkimuksen opintojen kautta, jolloin pohja kehopositiiviselle suhtautumiselle alkoi kehittyä. Hyvinvointikeskeinen ajattelutapa taas pohjaa työskentelyyn opiskeluhyvinvoinnin parissa ensin Joensuun Yliopiston Ylioppilaskunnassa ja myöhemmin Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunnassa. Tiedon hankinta vegaanisesta ruokavaliosta ja sen yhdistämisestä treeniin on ollut käynnissä lähes kymmenen vuotta, kasvisruokavaliosta vieläkin pitempään. Tällä pohjalla on luontevaa, että kun työelämän suunta vaihtui personal trainer –opintojen myötä, keskiöön astui tämän opinnäytetyön teemojen mukainen valmennus.



Kuvio 1. Asiantuntijuuden kehitys

Kuviossa 1 on kuvattu asiantuntijuuteni kehittymistä 2003 vuoteen 2017. Portfolio osat ovat kuviossa harmaalla pohjalla.

Asiantuntijuuden ensimmäinen osa, kehopositiivisuus, astui kuvioihin, kun suoritin humanististen tieteiden kandidaatin tutkintoa silloisessa Joensuun Yliopistossa vuosina 2003-2008 pääaineenani sukupuolentutkimus. Pohdinta kehopositiivisuuden teemoista

lähti liikkeelle noiden opintojen aikana, vaikka olenkin tutustunut kyseiseen termiin vasta paljon myöhemmin.

Toinen näkökulma asiantuntijuuteen alkoi muotoutua vuodesta 2013 lähtien, kun osallistuin koulutusorganisaatio FAF:n järjestämään personal trainer -koulutukseen. Koulutuksen aikana hankin pohjan personal trainerin ammattiosaamiselle ja olen jatkanut osaamisen täydentämistä muun muassa juoksuvalmentajakoulutuksen ja itsenäisen opiskelun avulla sen jälkeen. Myös kolmen vuoden työkokemus alalta on vahvistanut osaamistani. Opinnot sisälsivät virallisiin ravitsemussuosituksiin perustuvat perustiedot ravitsemuksesta. Lisätietoja kasvissyöjien ja vegaanien ravitsemuksesta olen hankkinut omatoimisesti oman treenin tueksi jo ennen pt-koulutusta.

Kolmas asiantuntijuudestani eroteltava osa on yrittäjyys. Sitä olen pohtinut ja opetellut keväästä 2014 alkaen, kun ryhdyin yrittäjäksi. Haaga-Heliassa syksyllä 2014 aloitettujen opintojen kautta osaamiseni on vahvistunut ja olen saman tien päässyt testaamaan oppimaani käytännössä omassa yritystoiminnassani. Yrittäjyyden eri muodot -kurssin työ (liite 2) taas kertoo matkastani yrittäjäksi sekä siitä, miten yritykseni liikeidea on alkanut muotoutua. Urheiluliiketoiminnan mahdollisuudet -kurssilla pohdin eri liikeideoita, joita olen myöhemmin hyödyntänyt muissa opinnoissa. Suoritin 15 opintopisteen laajuisen suuntautumisharjoittelun omalle yritykselleni kesästä 2016 lähtien. Tuolloin suunnittelin muun muassa yrityksen markkinointia sekä laadin sille kotisivut.

Neljäs opinnäytetyöhön vaadittava asiantuntijuuden osa on vastuullinen liiketoiminta. Olen osana kaikkia vastuullista liiketoimintaa käsitteleviä opintoja pohtinut pt-liiketoimintaa. Luontevana osana ympäristövastuuta ravitsemukseen liittyvässä yritystoiminnassa on ruoan ympäristövaikutusten pohtiminen. Tietoa ravitsemuksen ympäristövaikutuksista olen hankkinut omasta kiinnostuksesta johtuen korkeakouluopintojen ulkopuolella samoin kuin ylipäättään tietoa kasvispohjaisesta ruokavaliosta.

Portfolion rakentaminen puolestaan lähti käyntiin vuonna 2015 Haaga-Heliassa. Olen tehnyt eri kursseille pt-liiketoimintaa koskevia pohdintoja ja suunnitelmia koko opiskeluajan.

Portfolion osat ovat:

- Vihreämpi treenivaihtoehto (liite 1)
- Yrittäjyyden eri muodot personal training -yrittäjän näkökulmasta (liite 2)
- Social Media Marketing Plan (liite 3)
- Digital Marketing Plan (liite 4)
- Consumer groups: buying personal training services (liite 5)
- Liiketoimintasuunnitelma (liite 6)
- Itsensä johtaminen: kiirekulttuurista rentouteen (liite 7)
- Toimenpiteitä vastuullisempaan personal training -liiketoimintaan (liite 8).

Juuri nämä portfolion osat on valittu siksi, että ne muodostavat pohjan vastuullisuutta tavoittelevalle liiketoiminnalleni:

Vihreämpi treenivaihtoehto (liite 1) on laadittu Vastuullinen liiketoiminta -kurssille helmikuussa 2015. Työssä esittelen lyhyesti kaksi kehittämääni vastuullisuuden huomioivaa pt-palvelua, joista toisessa treenejä varten ei tarvita kuntokeskuksia, ja joista toisessa aloin ensimmäistä kertaa ideoida ekologisempaa neuvontaa ravitsemuksesta. Työssä käsittelen myös lyhyesti pt-liiketoimintaa yleisesti liittyviä ympäristöä kuormittavia asioita.

Yrittäjyyden eri muodot -kurssin lopputyössä (liite 2) keväällä 2016 pohdin muun muassa omaa yrittäjyyttäni sekä vastuullisuutta pt-yrittäjyydessä. Alkuperäisessä työssä mukana oli pohdintaa yksin- ja osuustoimintayrittäjyyden eroista. Olen poistanut tämän osan opinnäytetyön aiheen kannalta tarpeettomana. Työ sisältää myös pohdintaa asiantuntijayrittäjyydestä, ja pohdinta on tärkeä osa kasvuani asiantuntijaksi. Olen käyttänyt työtä pohjana sekä liiketoimintasuunnitelmalle (liite 6) että tälle opinnäytetyölle. Tässä opinnäytetyössä pohdintaa vastuullisuudesta on syvennetty ja laajennettu.

Markkinointisuunnitelma sosiaaliseen mediaan (Social Media Marketing Plan, liite 3) on laadittu omalle yritykselleni kesällä 2016, jolloin suoritin Social Media Marketing in Modern Business -kurssin. Työssä on ideoitu markkinointia Facebookissa, YouTubessa sekä Instagramissa. Ideointi perustuu suurelta osin kehoposiitiviseen sekä ympäristöystävälliseen ravitsemukseen liittyvään neuvontaan. Suunnitelma sisältyy osittain liiketoimintasuunnitelman markkinointiosaan, mutta on sosiaalisen median osalta laajempi ja yksityiskohtaisempi.

Digimarkkinointisuunnitelma (Digital Marketing Plan, liite 4) oli alun perin suuritöinen toteuttaa, joten sitä muokattu realistisemmaksi. Alkuperäinen suunnitelma on laadittu Digital Marketing in Modern Business -kurssille syksyllä 2016. Suunnitelmaan kuuluu

sisältömarkkinointia eri kanavissa, kuten esimerkiksi ideoita blogikirjoitusten aiheiksi yrityksen kotisivuille. Sisältömarkkinoinnilla tarkoitetaan sisällön tuottamista eri kanaviin asiakkaita ja muita sidosryhmiä varten. Sisältö voi tarjota esimerkiksi ohjeita tai tietoa asiakkaille. (Bergström & Leppänen 2015, 34.) Lisäksi suunnitelmassa pohditaan hakukoneoptimointia sekä yhteydenpitoa asiakkaisiin WhatsAppin avulla.

Portfolion osa, jossa pohdin erilaisten kuluttajaryhmien syitä ostaa pt-palveluita (Consumer groups: buying personal training services, liite 5) on laadittu The CSR Specialist -kurssille syksyllä 2016. Alkuperäisen työn toinen osa koski ruokaostosten tekemistä ja olen poistanut sen aiheeseen liittymättömänä. Työ toimi tärkeänä pohjana miettiessäni yrityksen ideaaliasiakasta.

Sisällöltään laaja-alaisin osio on liiketoimintasuunnitelma (liite 6). Aloitin suunnitelman kirjoittamisen keväällä 2017 ja se valmistui heinäkuussa 2017 eli opinnäytetyöprosessin aikana. Liiketoimintasuunnitelmaa laadittaessa opinnäytetyön aihe oli jo muotoutunut, joten se on sisällöltään yhtenevämpi opinnäytetyön tavoitteiden kanssa. Liiketoimintasuunnitelma kokoo osittain aiempien portfolion osien sisältöä, mutta koska näissä valituissa osissa pohdinta on jollakin tapaa laajempaa, päätin ottaa myös ne osaksi portfolioa.

Kesällä 2017 valmistui myös essee Itsensä johtaminen -kurssille (liite 7). Pohdin tekstissä omaa hyvinvointiani kiirekulttuurin ja rentouden näkökulmasta. Hyvinvointi on yrittäjälle erittäin tärkeää, ja kiireen hallitsemisen oppiminen samoin. On myös helpompi valmentaa muita hyvinvoinnin näkökulmasta, kun voi itse hyvin.

Viimeinen portfolion osa (liite 8) on laadittu opinnäytetyöprosessin osana. Siihen on listattu toimenpiteitä vastuullisempaan personal training -liiketoimintaan. Osa esiin nostetuista toimenpiteistä on sellaisia, jotka koskettavat kaikkia vastuullisuutta tavoittelevia yrityksiä. Osa toimenpiteistä taas koskettaa vain osaa, riippuen esimerkiksi siitä, onko yrityksellä palkattuja työntekijöitä. Osa taas soveltuu myös työntekijöinä toimivien personal trainereiden toteutettavaksi. Listassa on eroteltu pt-yrityksille suunnatut sekä valmennussuhteen aikaisiin toimenpiteisiin liittyvät neuvot.

2 Vastuullisuus personal training -liiketoiminnassa

Tässä luvussa syvennytään vastuullisen yritystoiminnan sisältöön sekä siihen, mitä vastuullisuus on pt-liiketoiminnassa. Vastuullisuudesta personal trainingissa käydään keskustelua, mutta vastuullisuuden käsitettä käsitellään silloin yleensä kapeammin. Tässä opinnäytetyössä käsitettä on laajennettu ja luvussa pohditaan, mitä kaikkea vastuullisessa pt-liiketoiminnassa voi ja tulisi huomioida.

Tärkeimpiä opintokokonaisuuksia kehittymisessä asiantuntijaksi vastuullisessa liiketoiminnassa ovat olleet perusopintoihin kuuluva 3 opintopisteen laajuinen Vastuullinen liiketoiminta -kurssi, jonka suoritusajankohta oli ensimmäinen lukuvuosi, sekä ammattiin suuntautuviin opintoihin kuuluva 15 opintopisteen laajuinen The CSR Specialist -kokonaisuus kolmantena opiskeluvuonna. Nämä molemmat ovat syventäneet yleistä tietämystäni vastuullisesta liiketoiminnasta sekä tarjonneet mahdollisuuden pohtia, mitä vastuullisuus pt-liiketoiminnassa tarkalleen ottaen on. Näiltä kursseilta ovat peräisin portfolion osat Vihreämpi treenivaihtoehto (liite 1) sekä Consumer groups eli kuluttajaryhmät (liite 5). Vastuullisen liiketoiminnan pohtiminen on leimannut vahvasti myös yrittäjyyden opintojani. Yrittäjyyden eri muodot -kurssin pohdinta (liite 2) sekä liiketoimintasuunnitelma (liite 6) on laadittu yrittäjyysopintojen osana. Koska vastuullisuus on niin olennainen osa liiketoimintaani, myös kaikissa muissakin portfolion osissa käsitellään sitä jossain muodossa.

2.1 Vastuullinen liiketoiminta ja sen nykytila personal trainingissa

Yritysvastuun voidaan ajatella kehittyneen 1800-luvusta lähtien kolmessa eri ajanjaksossa. Ensimmäinen ajanjakso alkoi, kun länsimaat teollistuivat 1800-luvulla ja ihmiset muuttivat tehdastyön perässä. Asuminen oli tiivistä ja olot puutteellisia, mistä syntyi sosiaalisia ongelmia. Pitääkseen tehtaansa toimintakykyisinä eurooppalaiset teollisuusomistajat pyrkivät vastaamaan ongelmiin vapaaehtoisella hyväntekeväisyydellä. He muun muassa rakennuttivat asuntoja ja kouluja sekä tarjosivat terveydenhuoltoa. Tällöin vastuullisuusodotukset olivat korkeat. (Harmaala & Jallinoja 2012, 24–25.)

Toinen ajanjakso oli kansainvälisen kaupan aika. Toisen maailmansodan päätyttyä muun muassa Pohjoismaissa alkoi hyvinvointiyhteiskunnan rakentaminen. Samaan aikaan ammattiyhdistysliike vahvistui ja työ- sekä sosiaalilainsäädäntö kehittyivät. Sosiaalinen vastuu alkoi siirtyä tehtailta valtioille, mikä vähensi vastuullisuusodotuksia yrityksiltä.

Saastuva ympäristö herätti keskustelun yritysten ympäristövastuusta ja ympäristö- ja ihmisoikeusjärjestöjä syntyi. (Harmaala & Jallinoja 2012, 24–26.)

Kolmas ajanjakso on globalisaatio, ja vastuullisuusodotukset yrityksiä kohtaan ovat taas korkealla. Taloudelliseen globalisaatioon kuuluu pääoman, tuotteiden ja työvoiman vapaa liikkuvuus maiden ja maanosien välillä, mikä lisää yritysten mahdollisuuksia. Kehitystä on kritisoitu muun muassa siitä, että se ei kykene tarpeeksi huomioimaan muutosten sosiaalisia, kulttuurisia ja ympäristövaikutuksia. Ajanjaksoon sisältyy sekä ympäristötietoisuuden toinen aalto että taloudellisen ja sosiaalisen vastuun uusi nousu 2000-luvulla. (Harmaala & Jallinoja 2012, 24–27.)

Vastuulliseen yritystoimintaan kuuluu yrityksen taloudellinen, sosiaalinen ja ympäristövastuu. Yrityksen taloudelliseen vastuuseen kuuluu ajatus siitä, että yrityksen tulee olla toimintakykyinen pitkällä aikavälillä. Lisäksi siihen kuuluu tapa, jolla yritys luo taloudellista hyvinvointia ympäröivään yhteiskuntaan esimerkiksi tarjoamalla työpaikkoja ja maksamalla veroja. Vähimmäistasona pidetäänkin lakien ja säädösten noudattamista. Yrityksen sosiaalinen vastuullisuus kohdistuu yrityksen toimien vaikutuksen kohteena oleviin ihmisiin eli ensisijaisesti sen henkilöstöön, mutta välillisesti myös sen alihankkijoiden ja kumppanien henkilöstöön sekä raaka-aineiden tuottajiin. Myös esimerkiksi yrityksen vastuu tuoteturvallisuuden varmistamisesta kuuluu sosiaaliseen vastuuseen. Ympäristövastuuseen taas kuuluvat yrityksen pyrkimykset toimia ympäristön kannalta parhaalla mahdollisella tavalla eli esimerkiksi vesien, ilman ja maaperän suojeleu sekä kasvihuonepäästöjen ja jätteiden määrän vähentäminen. Vastuullisen yrityksen pitää olla selvillä toimiensa ympäristövaikutuksista. (Harmaala & Jallinoja 2012, 17–22.)

Vastuullisen yrityksen tunnusmerkit määritellään toiminnan, läpinäkyvyyden, vastuun huomioimisen sekä johdonmukaisuuden kautta. Vastuulliseen toimintaan kuuluvat työntekijöitä, muita yrityksen sidosryhmiä ja ympäristöä hyödyttävät sekä lainsäädännölliset ja sopimusperusteiset vaatimukset ylittävät toimet. Läpinäkyvyys taas kattaa avoimuuden ja toiminnan läpinäkyvyyden. Vastuullinen yritys huomioi taloudellisen vastuun lisäksi myös ympäristö- ja sosiaalisen vastuun. Se toimii johdonmukaisesti ja vastuullisuus on osa strategiaa eikä yksittäisiä toimia. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2009, 4.)

Konkreettisia tekoja vastuullisuuden parantamiseksi on paljon. Tähän on nostettu toimia, jotka sopivat hyvin palveluyrityksille. Tällaisia henkilökuntaan kohdistuvia toimia voivat olla esimerkiksi työntekijöiden kouluttaminen, henkilökunnan osallistaminen päätöksentekoon,

työn ja muun elämän yhdistämisen tukeminen sekä oikeudenmukainen ja kannustava palkka tai muu tuki, kuten hyvinvointisetelit. Toimet voivat kohdistua lähiyhteisöihin ja yhteiskuntaan ylipäättään esimerkiksi työpaikkoja tarjoamalla, edistämällä monimuotoisuutta ja kehittämällä elinympäristöä erilaisin kampanjoin. Palveluihin kohdistuvia toimia voivat olla palveluiden kehittäminen siten, että ne tyydyttävät asiakkaiden toiveita kestävästä kehityksestä, sekä palvelun läpinäkyvyys. Asiakkaisiin kohdistuvia toimia voivat olla muun muassa reilu ja läpinäkyvä hinnoittelu, kuluttajansuojasta huolehtiminen, palveluiden laadun, ympäristöystävällisyyden ja turvallisuuden parantaminen, toimiva asiakaspalautejärjestelmä, eettisten periaatteiden noudattaminen mainonnassa ja vastuullisuudesta raportointi. Ympäristöön kohdistuvia toimia voivat olla esimerkiksi ympäristöasioiden johdonmukainen huomioiminen, ympäristöystävällisten tuotteiden suunnittelu, sidosryhmien kannustaminen ympäristöystävällisiin toimintatapoihin, energian ja veden käytön vähentäminen ja tehostaminen, jätteiden määrän vähentäminen sekä niiden uusiokäyttö ja kierrätys sekä palveluiden ympäristövaikutusten arviointi koko elinkaaren ajalta. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2009, 8–18.)

Vastuullisuutta tarkastellaan pt-piireissä usein hieman kapeammalta katsontakannalta. Personal trainereita kouluttavan Trainer4Youn blogikirjoituksessa vastuullisuutta on käsitelty esimerkiksi vahinkojen ja vakuutusten näkökulmasta (Aalto 2013). Toki myös nämä asiat on syytä huomioda kuten myös se, että personal trainer on esimerkiksi ensiaputaitoinen ja taitaa urheiluvammojen ensiavun.

Ehkä eniten keskustelua vastuullisuudesta on herännyt pt-liiketoiminnalle spesifistä vastuullisuuden osa-alueesta, jota liittyy siihen, että kuka tahansa voi kutsua itseään personal traineriksi. Aihetta on käsitelty myös valtakunnan mediassa – syystäkin. Esimerkiksi elokuussa 2017 Helsingin Sanomat uutisoi aiheesta. Juttua varten oli haastateltu eri liikunta-alan toimijoita heidän näkemyksistään sekä yritysten käytänteistä. Ammattilaisia huolestuttaa, että korkeakoulutettu liikuntatieteiden maisteri sekä alan harrastaja voivat olla samalla viivalla pt-tittelin suojaamattomuuden takia. (Ristmeri 2017.)

Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ry on pyrkinyt luomaan itsesääteilyä alalle luomalla hakemiston auktorisoiduille personal trainereille (APT-hakemisto). Hakemistoon on mahdollista päästä joko kouluttautumalla personal traineriksi tietyssä organisaatiossa tai todistamalla osaamisensa muuten. (SKY ry 2017.) Hakemistoon on liittynyt lokakuuhun 2017 mennessä 165 personal traineria (APT 2017). Luku on hieman suurempi kuin liiketoimintasuunnitelmaa viimeisteltäessä heinäkuussa,

jolloin hakemistoon kuului 154 personal traineria (Liite 6). Hakemistoon kuuluminen on maksullista. Vuonna 2017 se maksaa 70 euroa personal trainerille. Koulutusorganisaatiolle liittyminen maksaa 1250 tai 1450 euroa riippuen siitä, onko koulutusorganisaatio SKY:n jäsen vai ei. Liittymisen jälkeen koulutusorganisaatio maksaa vuosimaksua, joka on vuonna 2017 300 euroa SKY:n jäsenille ja 690 euroa muille. (APT 2017.)

Erityisesti ruokavalioon liittyvän neuvonnan antamisessa kannattaa olla varovainen ja ohjata asiakkaat tarpeen tullen ravitsemusterapeutin luo. Esimerkiksi tarkkoja ravinto-ohjelmia ei kannata antaa ilman riittävää osaamista. (Ansell 2008, 41.) Laillistetuilla ravitsemusterapeuteilla on ravitsemushoitoon ja -terapiaan erikoistunut yliopistokoulutus ja Valviran myöntämä lupa työskennellä ravitsemusterapeutina (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2017). Osa toimijoista harrastaa itsesääätelyä aiheeseen liittyen pyrkien varmistamaan tarjoamisensa palveluiden tason. Esimerkiksi eräässä kuntokeskuksessa on sääntönä, että ilman ravitsemusterapeutin koulutusta personal trainerit eivät saa tehdä tarkkoja ravinto-ohjelmia (Ristmeri 2017).

Marraskuun alussa 2017 julkaistua Helsingin Sanomien juttua (Puopolo 2017) tehdessä toimittaja soitti yhdelletoista sattumanvaraisesti valitulle APT-hakemistosta löytyvälle personal trainerille ja kysyi ravitsemusvinkkejä. Jutussa oli nostettu esiin lähinnä vain ravitsemussuosituksista radikaalistikin poikkeavia mielipiteitä, joita personal trainerit kertoivat asiakkailleen ohjeina. Jutusta käy kuitenkin hyvin ilmi, että pelkkä ATP-hakemistoon kuuluminen ei takaa asiantuntemusta kaikilla valmennuksen alueilla, ja että oman asiantuntemuksen rajojen tiedostaminen on tärkeää.

Vastuullisuuteen kuuluu myös asiakkaan hyvinvoinnin nostaminen esiin. Liikunta-alalla parikymmentä vuotta toimineet Sami Hurme ja Jutta Österberg-Hurme (2017, 20–21) arvioivat, että nousevia trendejä liikunta-alalla ovat muun muassa kuntovalmennuksesta terveysvalmennukseen siirtyminen sekä palautumisen merkityksen korostaminen.

Muita vastuulliseen personal trainingiin kuuluvia asioita on nostettu esiin esimerkiksi erään pt-liiketoimintakoulutusta tarjoavan tahon menettelyohjeissa. Ohjeissa kehoitetaan arvostamaan yhdenvertaisuuden ja moninaisuuden puolia. Lisäksi kehoitetaan varmistamaan asiakkaan suostumus ehdotetuille toimenpiteille sekä muistamaan luottamuksellisuus asiakassuhteissa. (Institute of Personal Trainers 2017.)

Kuntosaliyrittäjät joutuvat pohtimaan vastuullisuutta vielä laajemmin. Tällöin pohdintaan voi nousta esimerkiksi veden- ja sähkönkulutukseen liittyviä seikkoja sekä se, rakennetaanko kokonaan uudet tilat vai onnistutaanko liikuntatiloiksi remontoimaan jo olemassa olevat tilat. Alan toimijoista esimerkiksi Helsingin kaupungin hieman yli 50 prosenttisesti omistama Urheiluhallit on laatinut ympäristöohjelman, jonka tavoitteina ovat muun muassa energian säästö, vedenkulutuksen vähentäminen sekä ympäristömyönteinen asiakasviestintä. Lisäksi Urheiluhallit ilmoittaa panostavansa henkilöstön osaamisen kehittämiseen. (Urheiluhallit 2017.)

2.2 Kokonaisvaltainen vastuullisuus personal training -liiketoiminnassa

Yritysvastuun määritelmän mukaisesti vastuullisuutta personal training –liiketoiminnassa täytyy siis tarkastella taloudellisen, sosiaalisen ja ympäristövastuun näkökulmasta.

Taloudelliseen vastuuseen esimerkiksi kuuluu pt-yrityksen työllistävä vaikutus sekä sen toimiminen lainsäädännön mukaisesti. Jotta nämä onnistuvat, yrityksestä täytyy löytyä yrittäjyysosaamista.

Koska toimeksiantaja on yksityinen elinkeinonharjoittaja eikä työllistä yrittäjän lisäksi muita henkilöitä, taloudellinen vastuu koskee suurelta osin muun muassa verojen maksamista. Yrityksen työllistävä vaikutus koskee kuitenkin tätä yhtä henkilöä. Lisäksi yrityksen vakavaraisuutta voidaan pitää tärkeänä myös asiakkaan suhteen. Tällöin asiakas voi luottaa siihen, että ostaessaan pitemmän pt-treenipaketin yritys on toiminnassa, kunnes paketti on käytetty, tai hän ainakin saa rahansa takaisin. Tärkeää on myös huolehtia, että yrityksen vakuutukset ovat kunnossa. Toimeksiantajayrityksen riskien arviointi ja niiden hallintasuunnitelma löytyy liitteen 6 luvusta 6.

Taloudelliseen vastuullisuuteen voidaan ajatella kuuluvan myös yrittäjän eläkkeen. Yrittäjä on tietyin perustein velvollinen ottamaan YEL-vakuutuksen, kun yritystoimintaa harjoitetaan vähintään neljä kuukautta ja yritystoiminnan työtulo ylittää vuosittain vahvistettavan työtulon. Yrittäjän eläkekertymä sekä esimerkiksi sairauspäiväraha ja vanhempainpäiväraha määräytyvät YEL-työtulon mukaan. (Yrittäjät 2017.) Voidaan siis ajatella, että tarpeeksi suuren yrittäjäeläkevakuutuksen maksaminen on osa yrityksen ja yrittäjän taloudellista vastuullisuutta.

Yritystoiminnan tähänastista taloudellista menestystä käsitellään liitteenä 6 löytyvässä liiketoimintasuunnitelmassa. Liiketoiminta on ollut osa-aikaista 2014–2017 ja suunnitelma

on laadittu siitä näkökulmasta, että toiminta on osa-aikaista myös jatkossa. Budjetit syksylle 2017 ja vuodelle 2018 on laadittu tämä huomioiden. Suuria investointeja tai kiinteitä kuluja ei ole, joten liiketoimintasuunnitelmaa tehdessä ei ole vaadittu erillistä kassabudjettia. Vuonna 2017 toiminta on niin pienimuotoista, että pakollista yrittäjän eläkevakuutusta ei ole tarvinnut ottaa. Se on ajankohtainen vuonna 2018.

Toimeksiantajayrityksen toiminnan jatkoa ja jatkuvuutta on siis suunniteltu talouden näkökulmasta. Kun ottaa huomioon toimimisen lainsäädännön puitteissa, on taloudellisen vastuun minimivaatimus täytetty. Tulevaisuutta suunniteltaessa kannattaa ottaa huomioon, että YEL-maksut ovat tarpeeksi suuret.

Pt-liiketoimintaan täytyy kuulua oletusarvoisesti luottamuksellinen suhde personal trainerin ja asiakkaan välillä, jotta asiakas uskaltaa kertoa personal trainerille valmennukseen oleellisesti vaikuttavia henkilökohtaisia asioita. Valmennussuhteeseen liittyvä luottamus on ansaittava. Luottamuksellisen suhteen rakentamisessa voi auttaa esimerkiksi se, että asiakkaan suostumus kaikkeen varmistetaan erikseen ja otetaan asiakas siltä osin mukaan treeniohjelman suunnitteluun. Yhdenvertaisuuden kunnioittaminen sekä asiakkaiden että pt-yrityksen mahdollisen työyhteisön jäsenten kesken on myös tärkeää.

Pt-liiketoiminnan sosiaalisen vastuullisuuden tarkastelu ulottuu luontevasti pt-yrityksen henkilökunnan lisäksi myös sen asiakkaisiin. Pohdintaa alan työoloista ja mahdollisista pt-yrittäjäksi ryhtymisen syistä löytyy liitteen 2 luvusta 1. Tuoteturvallisuuden varmistaminen tarkoittaa pt-yrityksen tapauksessa minimitasolla sitä, että yrityksen myymät palvelut eivät aiheuta asiakkaalle vahinkoa. Koska pt-tuotteita usein myydään hyvinvointia lisäävinä, ei pelkkä minimitaso riitä. Asiakkaan hyvinvointi sisältyy vahvasti kehopositiivisuuteen, jota on käsitelty luvussa 3.

Muita tuotteisiin liittyviä vastuullisia tekoja ovat esimerkiksi reilu ja läpinäkyvä hinnoittelu, kuluttajansuojasta huolehtiminen, toimiva asiakaspalautejärjestelmä, eettinen mainonta sekä vastuullisuudesta raportointi. Pt-liiketoiminnassa tämä sisältää esimerkiksi sen, että asiakkaille kerrotaan rehellisesti, ovatko heidän tavoitteensa realistiset lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Personal trainerin ammattitaitoon kuuluu osata auttaa asiakasta asettamaan realistiset tavoitteet. Samoin keskittyminen perusasioiden kuntoon saattamiseen voidaan ajatella kuuluvaksi vastuullisuuteen. Eri asiakasryhmien mahdollisia syitä ostaa pt-palveluita on eritelty liitteessä 5.

Hinta ei ole toimeksiantajayritykselle kilpailukeino, vaan erottautuminen tapahtuu erikoistumisen kautta. Tätä on eritelty tarkemmin liiketoimintasuunnitelmassa (liite 6). Myös yrityksen hinnoittelua on avattu tarkemmin liiketoimintasuunnitelmassa.

Pt-asiakkaiden kuluttajansuojasta käydään keskustelua esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Osa toimijoista on sitä mieltä, että asiakkaan pitäisi saada rahat takaisin, mikäli tavoitteet eivät täyty (Aalto 2017). Asiakkaan kuluttajansuojan kannalta ehdotus olisi hyvä, mutta ehdotus on muuten ongelmallinen. Tällöin tavoitteiden täytyisi olla todella konkreettiset ja asiakkaan vastuusta niiden toteutumiseen täytyisi sopia yksityiskohtaisesti. Esimerkiksi hyvinvointiin tähtäävät toimenpiteet ovat haasteellisempia mitata. Toimeksiantajayrityksen suhteen asia on ratkaistu ilmaisella ensimmäisellä tapaamisella, jossa ei treenata vaan keskustellaan tavoitteista ja pt-paketin käytännön asioista, ennen kuin päätös asiakassuhteen aloittamisesta tehdään. Sopiva välimuoto voisi olla esimerkiksi käytäntö, jossa useamman kuukauden mittaisen treenipaketin saa ensimmäisen kuukauden aikana katkaista milloin vain ilman sen kummempaa syytä, jolloin maksetaan vain käytetyistä kerroista.

Suuremmilla toimijoilla on syytä olla asiakaspalautejärjestelmä. Pienillä toimijoilla se on haasteellista, sillä anonymia palautetta voi olla mahdotonta todellisuudessa antaa vähäisten asiakasmäärien takia. Palautteen kysyminen kasvotusten vähintään asiakassuhteen loppupuolella on järkevää, vaikka kaikki eivät halua antaa ainakaan negatiivista palautetta kasvotusten. Toimijoiden on myös syytä suunnitella vastuullista toimintaa sekä raportoida siitä.

Eettinen mainonta pt-alalla liittyy vahvasti realistisiin tavoitteisiin ja siihen, millainen mielikuva asiakkaalle annetaan pt-palveluista. Liitteissä 3 ja 4 on pohdittu toimeksiantajayrityksen digitaalista markkinointia ja erityisesti markkinointia sosiaalisessa mediassa lähinnä sisältömarkkinoinnin näkökulmasta. Ideoissa on huomioitu yrityksen arvot. Markkinoinnissa voi hyödyntää vastuullisuutta laajemmaltikin. Esimerkiksi keskusteluun osallistuminen personal trainereiden koulutuksista, vaikka blogikirjoitusten muodossa, sopii hyvin osaksi sisältömarkkinointia. Markkinoinnin suhteen kannattaa olla varovainen, ettei syöllisty viherpesuun. Viherpesulla tarkoitetaan ristiriitaa, joka on havaittavissa yrityksen esittämän ympäristövääntämisen ja todellisten ominaisuuksien välillä (Harmaala & Jallinoja 2012, 266).

Mikäli alalle mielivällä ei ole esimerkiksi fysioterapeutin tai liikunnanohjaajan koulutusta, kannattaa vastuullisuuteen tähtäävän kouluttautua alalle edes jotenkin. Personal

trainereita kouluttavia koulutusorganisaatioita on Suomessa useita. Tällöin koulutusorganisaatio kannattaa valita APT Koulutusorganisaatioiden joukosta, jotta voi varmistua, että koulutuksessa käsitellään tietyt perusasiat. Vaikka hakemistoon kuulumista voidaan kritisoida hinnan vuoksi tai ajatella sen olevan suunnattu SKY ry:n omille jäsenille, jonkinlainen säätelty pt-nimityksen suhteen on tarpeen alan kirjaviiden käytänteiden suhteen. Sitä paitsi koulutusorganisaatioiden maksut eivät ole suuria suhteutettuna siihen, että koulutusorganisaatioksi kannattaa valita vakiintunut alan toimija. Myös osaamisen täydentäminen ja ylläpitäminen on tärkeää.

Toimeksiantajayrityksen kohdalla vaatimus minimikoulutuksesta on täytetty. Koulutusorganisaatio oli FAF Finland, joka löytyy APT-hakemistosta (APT 2017).

Minimikoulutuksen lisäksi vähintään ensiapukoulutusta voisi pitää perusvaatimuksena personal trainerille. Erityisesti ensiavun antamisesta erilaisiin urheiluvammoihin on luultavasti hyötyä jossain vaiheessa. Ensiapukoulutusta on syytä täydentää kertauskursseilla säännöllisesti. Toimeksiantajayrityksen kohdalla ensiapukoulutuksen täydentäminen on syytä pitää mielessä.

Tuoteturvallisuuteen voidaan laskea myös sellainen personal trainerin ammattiosaaminen, jossa oman osaamisen rajat tunnistetaan, eikä asiakkaalle myydä palveluita, joihin oma osaaminen ja koulutus eivät riitä. Tällöin vastuullisesti toimiva personal trainer esimerkiksi voi ohjata tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsivän asiakkaan fysioterapeutin luo pt-valmennuksen ohessa tai siirtää asiakkaan kokonaan fysioterapeutin pätevyyden omaavalle personal trainerille. FAF:n pt-koulutuksessa opiskeltiin, missä tilanteissa asiakas on syytä lähettää lääkärintarkastukseen ennen treenien aloittamista.

Kolmas tärkeä asia on ravitsemusasioiden ohjaaminen pt-asiakkaalle. Yrittäjän suorittamassa pt-koulutuksessa ravitsemusosio perustui Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamiin virallisiin ravitsemussuosituksiin. Koulutus ohjasi tarkastelemaan asiakkaan ruokavaliota ruokapäiväkirjasta. Tärkeitä asioita olivat esimerkiksi ateriarytmi sekä syödyn ruoan ja tavoitteiden välisen yhteyden tarkastelu. Koulutuksessa vain sivuttiin esimerkiksi syömishäiriöitä, joiden tunnistaminen on haasteellista. Syömishäiriöistä löytyy tietoa esimerkiksi Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kotisivuilta. Sivuilta löytyy myös tietoa siitä, mistä saa apua syömishäiriöihin. (Syömishäiriöliitto 2017.)

Ainakin osa isoista kuntokeskuksista säätelee järkevästi muun muassa palveluksessaan olevien personal trainereiden antaman ravitsemukseen liittyvän neuvonnan laajuutta koulutuksen perusteella. Tämä on erinomainen asia ja tämän kaltainen alan sisältä tuleva säätely ja siitä kertominen Helsingin Sanomissa on omiaan nostamaan asiakkaiden tietoisuutta monenkirjavista taustoista, joilla neuvontaa ravinnosta annetaan.

Opinnäytetyön toimeksiantajayrityksen näkökulmasta vastaavan kaltainen sisäinen säätely tarkoittaa sitä, että kovin yksityiskohtaista neuvontaa ravitsemuksesta ei anneta. Se tarkoittaa myös sitä, että täytyy olla tarkkana, miten neuvontaa nimittää, jotta asiakkaalle käy selväksi, että kyseessä ei ole laillistetun ravitsemusterapeutin antama ravitsemusneuvonta. Pt-koulutuksen pohjalta annettava neuvonta voi keskittyä esimerkiksi ruokarytmin tarkasteluun sekä riittävän proteiinin saamisen varmistaminen suhteessa treeneihin. Ravitsemukseen liittyvää neuvontaa on pohdittu tarkemmin tämän opinnäytetyön luvuissa 3 ja 4.

APT-hakemistoon kuuluu vain murto-osa Suomen personal trainereista. Hakemistoon kuulumisen hinnasta käytiin vilkasta keskustelua Facebookin pt-ryhmissä hakemiston perustamisen aikoihin. Hinta on varmaan osasy, miksi niin harva on liittynyt hakemistoon. Toinen syy liittyy luultavasti siihen, että hakemisto on vielä kohtalaisen tuntematon. Vaikka personal trainerit olisivatkin kuulleet siitä, asiakkaat eivät ehkä ole. Vastuullisen personal trainerin olisi tästä huolimatta syytä toimia proaktiivisesti ja tukea alan itsesäätelystä liittymällä hakemistoon jo nyt.

Tärkeä osa yksinyrittäjän jaksamista on pitää kiireen määrä sopivana. Liitteenä 7 olevassa esseessä on pohdittu kiirekulttuuria ja rentoutta. Teksti on laadittu Itsensä johtaminen -kurssille. Tärkeimpiä huomioita kurssilla yrittäjyyden näkökulmasta olivat asioiden priorisointi ja jaksottaminen. Itsestä huolta pitäminen toteutuu esimerkiksi vapaa-ajan ja muun rentoutumisen muodossa. Myös riittävä kuntoliikunnan määrä on tärkeää erityisesti personal trainerille. Personal traineria voidaan pitää myymiensä palveluiden käyntikorttina. Kun hän myy valmennusta hyvinvointi tähtäimessä, ei hänen kannata vaikuttaa liian stressaantuneelta tai hänen uskottavuutensa luultavasti kärsii. Sen sijaan vaikkapa vähärasvainen treenattu keho ei ole personal trainerille pakollinen, ainakaan kun myytävät palvelut eivät ole esimerkiksi bikini fitness -valmennusta.

Pt-liiketoiminnan ympäristövaikutukset syntyvät pääasiassa sekä mahdollisista yrityksen tiloista että valmennuksen seurauksista. Mikäli pt-yrityksellä on omat tilat, ympäristövaikutuksiin vaikuttavat muun muassa itse tilat sekä niiden sijainti. Näitä asioita

on pohdittu Vihreämpi treenivaihtoehto -osiossa (liite 1). Perustettaessa esimerkiksi uutta kuntosalia täytyy ensin pohtia, rakennetaanko uudet tilat vai remontoidaanko vanhat. Rakennusvaiheessa on syytä kiinnittää huomioita esimerkiksi suihkujen ja saunojen kulutukseen. Treenivälineitä hankkiessa kannattaa selvittää, onko jotain mahdollista hankkia käytettyinä, ja sekä hankkia vain järkevä määrä välineitä. Myös sijainnilla on merkitystä siinä, pääseekö sinne julkisilla liikennevälineillä vai joutuvatko asiakkaat mahdollisesti liikkumaan omalla autollaan.

Asiakassuhteeseen liittyy useita ympäristöä mahdollisesti kuormittavia osia. Näistä ruokavaliota käsitellään luvussa 4. Muita ideoita ympäristöystävällisempään treeniin löytyy myös liitteestä 1.

Koska toimeksiantajayrityksellä ei ole omia toimitiloja, näistä tärkeä on lähinnä asiakastapaamisen sijainti ja se, miten sinne pääsee liikkumaan. Asiakkaan kannustaminen hyötyliikkumaan on vastuullista myös asiakkaan hyvinvoinnin näkökulmasta.

3 Kehopositiivinen personal training

Kehopositiivisuus on syksyllä 2017 ajankohtainen puheenaihe. Vaakakapinasta tutut kehopositiivisuusaktivistit esiintyvät Ylellä lokakuun lopussa alkavassa Jenny+ -sarjassa (Yle 2017). Tässä luvussa keskitytään pohtimaan, miten kehopositiivisuutta voi korostaa henkilökohtaisessa valmennuksessa, sekä miten ja miksi se edistää asiakkaan hyvinvointia.

Pohja tämän luvun asiantuntijuudelle alkoi kehittyä sukupuolen tutkimuksen opintojen aikana 2000-luvun alussa. Liiketalouden opintojen aikana taas se on kehittynyt erityisesti liiketoimintasuunnitelmaa (liite 6) tehdessä, koska ajattelutapa leimaa vahvasti toimeksiantajayrityksen liiketoimintaa. Myös suunnitellessa markkinointia sosiaalisessa mediassa ja ylipäätään digitaalisesti (liitteet 3 ja 4) pohdinnassa on ollut, millaisia tapoja kehopositiiviseen markkinointiin voisi olla.

3.1 Kehopositiivisuus ja ihmisen koko

Jotta voidaan puhua kehopositiivisuudesta ja laihdutuksen lopettamisesta, täytyy ensin puhua siitä, mitä lihavuudella tarkoitetaan ja miten siihen suhtaudutaan.

Lihavuudella tarkoitetaan virallisissa määrittelyissä kehossa olevan rasvakudoksen ylimäärää. Sitä voidaan luokitella esimerkiksi painoindeksin mukaan. Henkilön painoindeksi voidaan laskea hänen painostaan ja pituudestaan. Ylipainoisella tarkoitetaan henkilöä, jonka painoindeksi on 25 kg/m^2 tai enemmän. Lihavuuden raja-arvo on puolestaan 30 kg/m^2 . Painoindeksi ei kuitenkaan erota esimerkiksi turvotuksen tai suuren lihasmassan aiheuttamaan liikapainoa. (Käypä hoito 2017.) Painoindeksi ei ole siis mikään absoluuttinen totuus, vaan yksi sovittu tapa määritellä henkilön painoa.

Käypä hoito -suositus puhuu lihavuuden hoidosta. Tuon hoidon tavoitteena on ehkäistä ja hoitaa lihavuuteen liittyviä tai sen vuoksi pahenevia sairauksia. Usein tähän päästään, mikäli paino pienenee pysyvästi vähintään viidellä prosentilla. Hoidon tarkoituksena on myös parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä. (Käypä hoito 2017.) Kansanomaisesti tätä hoitoa kutsutaan laihtumiseksi. Puhuminen nimenomaan hoidosta kuvastaa hyvin lihavuuden medikalisoimista.

Laihdutusta on tutkittu myös muuten kuin lääketieteellisestä näkökulmasta. Feministisessä tutkimuksessa laihduttamista on tarkasteltu sukupuolitettuna ja

seksualisoituna vallankäyttönä. Laihduttaminen voidaan ymmärtää esimerkiksi itseään vastaan kääntyvänä kapinana, joka kohdistuu tiettyihin naiseuteen ja feminiinisyyteen liitettyihin ominaisuuksiin. (Kyrölä 2007, 167.)

Moni palkkaa personal trainerin laihduttaakseen, ja tämä puoli personal trainerin työstä näkyy esimerkiksi useissa televisiosarjoissa. Jos laihduttamiseen pyritään, ravitsemuksen ja fyysisen aktiivisuuden yhdistäminen valmentamisessa johtaa parhaisiin lopputuloksiin (Spano 2012, 107).

Arjessa ihmisen määrittely lihavaksi ei perustu painoindeksiin, vaan kuten brittiläinen lihavuusaktivisti Charlotte Cooper toteaa, siihen, kuinka paljon heidän kokonsa katsotaan poikkeavan normista. Tämä selittää osaltaan sitä, että moni normaalipainoinen nainen kokee painavansa liikaa. Lihavuus mielletään yleensä välitilaksi ja hoikkuus tavoiteltavaksi normiksi. Tämä johtuu pitkälti siitä, että lääketiede on hallinnut lihavuuskeskustelua. Lihavuuden saattavat määritellä välitilaksi myös sellaiset henkilöt, jotka ovat olleet lihavia lapsesta saakka. Moni saattaa odottaa laihtumista voidakseen alkaa elää. (Harjunen 2007, 205–210.) Kehopositiivisuudessa tämä on toisin.

Helsingin Sanomien mukaan kehopositiivinen liike sai alkunsa laajalti vuonna 1996 Yhdysvalloissa, kun feministinen järjestö nimeltä Body Positivity Movement perustettiin. Järjestön tarkoituksena oli sekä auttaa ihmisiä rakastamaan omaa vartaloaan että olemaan itselleen armollisempia. Järjestön perustamisen taustalta löytyvät syömishäiriöt. Toisella perustajista oli omakohtaisia kokemuksia ja toinen taas oli erikoistunut syömishäiriöihin psykoterapeuttina. Kehopositiivisuusliike kamppailee muun muassa mainoskuvastojen yksipuolisuutta vastaan. Aktiivien mukaan ihmiset hyväksyisivät itsensä ja toisensa helpommin, mikäli ihmiset näkisivät itsensä näköisiä ihmisiä kaikkialla yhteiskunnassa, myös mediassa ja politiikassa. (Sarhimaa 2016.)

Ylen internetsivuilta löytyvä kehopositiivinen Vaakakapina-osio kehottaa lopettamaan laihtumisen ja aloittamaan elämän. Vaakakapina tähtää pysyvään painonhallintaan, terveyteen ja hyvinvointiin, ja sen asiantuntijoina toimii muun muassa ravintoasiantuntija, personal trainer sekä psykologi. Vaakakapinalla on kuukausittain vaihtuva teema. Teemoja ovat vuonna 2017 olleet muun muassa liikkumisen ilon löytäminen ja pois liikunnan suorittamisesta pääseminen, kasvurauhan antaminen lapselle, levon merkitys sekä lupa näkyä. (Yle 2017.) Sivustolla kerrotaan muun muassa, että ongelmana ei ole se, etteivät ihmiset laihtuisi, vaan pysyvä painonhallinta. Nopea laihduttaminen saattaa itseasiassa lihottaa pitkällä aikavälillä. On todettu, että pysyvää laihtumista ennustaa

esimerkiksi stressinhallinta, tasainen ateriarytmi, joustava syömisajattelu sekä liikkuminen. Vaakakapinan tarkoitus on kannustaa terveisiin elintapoihin. (Borg 2017.)

3.2 Kehopositiivisuuden huomioiminen personal trainingissa

Toisin kuin moni näyttää kuvittelevan, kehopositiivisuus ei kannusta lihomiseen. Kehopositiivisuus käytännössä pyrkii auttamaan ihmisiä voimaan paremmin. Siinä kannustetaan ihmisiä pitämään vartalostaan ja olemaan itselleen armollisempia. Vastuullinen personal trainer kannustaa asiakastaan samaan.

Moni televisiossa näkyvä personal trainer auttaa ihmisiä laihtumaan, mikäli katsotaan televisio-ohjelmien tarjontaa. Mediasta saatu kuva personal trainereiden työstä voi siis olla yksipuolinen. Onneksi kuva on muuttumassa, kiitos esimerkiksi Vaakakapinaan asiantuntijana osallistuvan personal trainerin.

Vastuullinen personal trainer pyrkii lisäämään asiakkaan hyvinvointia. Tällöin pysyvä laihtuminen voi toki olla tavoitteena, mutta mahdollisesti vain muutaman kuukauden mittaiselle treenijaksolle asetetut suuret tavoitteet tiputetuista kiloista eivät välttämättä takaa pysyviä tuloksia. Ihmisen saa kyllä laihtumaan. Pysyvät tulokset ovat eri asia. Vaakakapinan ohjeiden mukaisesti asiakasta kannattaa kannustaa tasaiseen ateriarytmiin, stressinhallintaan, joustavaan syömisajatteluun sekä liikkumaan. Toimenpiteiden lopputulemana asiakas voi onnistua painonhallinnassa pitkällä aikavälillä. Jotta liikuntaharrastuksesta tulee pysyvä osa elämää, täytyy asiakkaan löytää itselleen mieleinen laji. Tällöin personal trainerin tehtävä on auttaa löytämään asiakasta löytämään se sekä kannustaa miellyttävään liikkumiseen.

Vaakakapinaan osallistuvista monella on epämiellyttäviä kokemuksia terveydenhuollossa, josta ylipainosta huomautellaan syyttävästi ja ylipainoa pidetään syynä useimpiin vaivoihin (Yle 2017). Jos asiakas palkkaa personal trainerin, koska ei tiedä, mitä kuntosalilla kuuluisi tehdä, asiakkaan painon korostaminen ei välttämättä ole tarpeen. Sen lisäksi, että ylipainon korostaminen joka tilanteessa on turhaa, se on myös huonoa liiketoimintaa. Terveystieteiden asiakas luultavasti tarvitsee lääkärinpalvelua, mutta personal trainerin asiakas ei välttämättä tarvitse personal trainerin palveluita samassa määrin, ja voi siksi vaikkapa jättää asiakassuhteen kesken. Asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia korostava ohjaus voi siis toimia myös kilpailuvalttina.

Käytännössä tapoja kannustaa asiakasta kehopositiivisuudessa on monia. Moneen pt-asiakassuhteeseen kuuluvat kuntotestit harjoituskauden alussa ja lopussa asiakkaan edistymisen selvittämiseksi. Näissä testeissä tarkastellaan usein esimerkiksi asiakkaan painoa ja lihas- sekä hapenkuljetuselimistön kuntoa. Testatessa asiakasta tulee pohtia, onko painon mittaaminen tai ainakaan sen korostaminen oleellista. Esimerkiksi jalkojen parantunut lihaskunto tai ylipäättään energisempi olo voivat parantaa elämänlaatua paljon, joten kehopositiivisuuden huomioiva personal trainer korostaa painon sijaan vaikkapa niitä. Myös yhteisissä treeneissä nähtävät positiivisen muutokset asiakkaan kunnossa kannattaa tuoda esiin, jotta asiakkaan ei tarvitse odottaa useaa kuukautta (positiivista) palautetta kohentuneesta kunnostaan.

Se, että tuntee itsensä väärän kokoiseksi, ei välttämättä vaadi virallisten luokitusten mukaista ylipainoa. Sen lisäksi, että painoindeksi, jonka mukaan myös moni personal trainer asiakkaansa koon määrittelee, on päätetty määritelmä eikä mikään absoluuttinen totuus, myös painoindeksin mukaisesti normaalipainoiset saattavat tuntea itsensä väärän kokoisiksi. Se, että painoindeksin mukainen normaalipainon yläraja on päätetty asettaa juuri siihen, missä se on, ei myöskään tarkoita sitä, että kaikki ylipainoon liitettävät sairaudet iskisivät samalla hetkellä, kun henkilön paino ylittää raja-arvon. Asiakas on luultavasti itse tietoinen mahdollisesta ylipainostaan eikä todennäköisesti halua kuulla huomautuksia asiasta. Tällöin personal trainer voi keskittyä tukemaan asiakkaan tavoitteita ja antaa apua painonhallintaan vasta, mikäli asiakas sitä pyytää. Tämä ei estä kannustamista positiivisiin elämänmuutoksiin.

Julkisuudessa, esimerkiksi mainoskuvissa, näkyy usein hyvin yksipuolisesti erilaisia vartaloita. Tämä näkyy personal trainereiden työssä esimerkiksi siten, että moni painoindeksin mukaisesti normaalipainoinen haluaa laihtua tai ”kiinteytyä”. Koska liian nopea laihduttaminen saattaa pitkällä aikavälillä lihottaa, eivät pikaiset kiinteytyskuurit ole vastuullisia. Myös Vaakakapinassa korostetaan elämänmuutoksien tekemistä pikakuurien sijaan.

Kehopositiivisuusliikkeessä ja Vaakakapinassa monella on taustallaan jonkinlaista syömishäiriötä. Syömishäiriöisen asiakkaan tunnistaminen on haasteellista personal trainerille, ja osa ammattitaitoa on ohjata asiakas tarvittaessa pätevän avun piiriin. Sen sijaan, että opettaa asiakkaalle, miten tietyllä tiukalla personal trainerin laatimalla ruokavaliolla laihtuu hetkellisesti, voi keskittyä asiakkaan elämänmuutoksen tukemiseen ja sitä kautta hyvinvoinnin parantamiseen.

4 Vastuullisuus ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa

Tässä luvussa syvennytään tarkemmin ruokavalion ympäristövaikutuksiin ja siihen, miten ne on mahdollista huomioida pt-palveluihin usein sisältyvässä ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa. Tätä varten täytyy ymmärtää, mitä ruoka ja erityisesti proteiini on, miten paljon proteiinia tarvitaan sekä miten kasvispohjaiset ja muut ruokavaliot eroavat toisistaan.

Tämän luvun sisältöä on rajattu ravintoaineiden osalta pääasiallisesti proteiinin käsittelyyn muun muassa siksi, että proteiinin riittävä saanti on syystäkin tärkeää liikkujille. Rajaus on tehty myös siksi, että monilla tuntuu olevan se käsitys, että liikkuja tarvitsee eläinperäisiä proteiineja tai että hän saa proteiinia ruokavaliostaan liian vähän. Aihetta on rajattu myös keskittymällä kasvispohjaisen ja eläinperäistä proteiinia sisältävien ruokavalioiden keskinäiseen vertailuun. Eri eläinperäisten proteiininlähteiden keskenään erilaisia ilmastovaikutuksia sivutaan. Tässä luvussa käsitellään pääsääntöisesti ruokavaliota ilmastovaikutusten näkökulmasta ja hyvinvointiin liittyvät asiat käsiteltiin luvussa 3.

Asiantuntijuuden syventäminen ruokavalioon liittyen on tapahtunut suurelta osin omatoimisesti personal trainer –koulutuksessa hankitun perusosaamisen ohessa ja ennen sitä. Portfoliossa ruokavaliota on ainakin sivuttu kaikissa osissa lukuun ottamatta liitettä 7, joka käsittelee yrittäjän jaksamista.

4.1 Ruoka ja sen ilmastovaikutukset

Ihmisen elimistön solut ja kudokset muodostuvat atomeista ja molekyyleistä, jotka ovat peräisin hänen syömänsä ruoan ravintoaineista eli vedestä, kivennäisaineista, vitamiineista, hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Energiaa antavia ravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. (Petham & Ilander 2006, 20.) Näistä proteiinit muodostuvat 20 erilaisesta aminohaposta, joista kahdeksaa sanotaan välttämättömiksi aminohapoiksi, sillä ihmisen elimistö ei pysty niitä itse valmistamaan. Loput 12 aminohappoa ovat niin sanotusti ei-välttämättömiä. Jos ei-välttämättömiä aminohappoja ei saada tarpeeksi ruoasta, niitä voidaan valmistaa toisista aminohapoista ja muista yhdisteistä. Välttämättömiä aminohappoja saadakseen taas elimistö joutuu purkamaan jo olemassa olevia proteiineja. Elimistön proteiinit sijaitsevat kudosteen rakenteellisissa osissa, muun muassa lihaksissa, jänteissä, ihossa ja luustossa. Erillistä ylimääräproteiinin varastoa ei ole, vaan proteiini on toiminnallista. Lihaspoteiini on epävakaata ja elimistö purkaa sitä tarvittaessa energiantuotantoa varten. Ravinnon proteiineista täytyy siis saada

riittävästi kaikkia välttämättömiä aminohappoja, jotta tältä välttyttäisiin. (Ilander 2006, 79–83.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa proteiinin tarpeeksi aikuisille ja yli 2-vuotiaille ilmoitetaan 10–20 energiaprosenttia (E%) ja yli 65-vuotiaille 15–20 energiaprosenttia. Energiaprosentti tarkoittaa energiaravintoaineiden osuutta päivittäisestä ruoasta saatavasta kokonaisenergiamäärästä. Ehkä helpommin henkilön proteiinitarpeen voi arvioida suhteuttamalla sen hänen painoonsa. Proteiinin saantisuositus painokiloa kohden 18–64-vuotiaille on 1,1–1,3 g/kg vuorokaudessa ja 1,2–1,4 g/kg 65 vuotta täyttäneille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 7, 47.)

Aktiivikuntoilijoille sopivana vuorokautisena proteiinin saantisuosituksena voidaan Liikuntaravitsemus-kirjan mukaan pitää 12–20 energiaprosenttia. Grammoissa vuorokausisuositus on 1,4–1,8 g/kg riippuen kuntoilun tarkoituksesta. (Ilander 2006, 88.) Vegaaniurheilijoille tarkoitetun ohjeen mukaan minimisaanti on jopa vähän pienempi, sillä riittävänä vuorokautisena proteiinin saantina aktiivikuntoilijalle pidetään 1,2–1,4 g/kg ja kasvavaa lihasmassaa tavoittelevalla hieman suurempaa määrää. (Vegaaniliitto 2017.)

Suomalaiset ovat tottuneet ajattelemaan, että proteiinia saadaan lihasta, kalasta, maitotuotteista ja kananmunista eli eläinkunnan tuotteista (Anttonen 2016, 72). Eläinperäisiä tuotteita pidetään ylivermaisina proteiininlähteinä, sillä niiden sisältämät proteiinit ovat täydellisiä. Tällöin ne sisältävät kaikkia välttämättömiä aminohappoja sopivassa suhteessa. Kasvisproteiinit ovat pääsääntöisesti epätäydellisiä. Yhdistelemällä samalle aterialle eri kasvisproteiininlähteitä, kuten viljaa ja palkokasveja, on kuitenkin mahdollista saada kasvisperäisestä ruoasta kaikki tarvittavat aminohapot. (Ilander 2006, 83–84.) Samalla aterialla kannattaa yhdistää ainakin kahta kasvisproteiininlähdettä. Jotkin kasvikunnan tuotteet, kuten soijapapu, kvinoa sekä hampunsiemenet, yltävät käytännössä sellaisenaan samaan aminohappokoostumukseen kuin liha. (Anttonen 2016, 75.)

Kasvikunnan tuotteista esimerkiksi palkokasvit, pähkinät ja täysjyvävilja (Ilander 2006, 84) sekä siemenet (Anttonen 2016, 75) sisältävät runsaasti proteiinia. Kasvikunnan proteiini imeytyy jonkin verran huonommin kuin eläinperäinen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 33). Vegaaniurheilijan ruokavalio-ohjeissa sanotaan, että elimistö varastoi ravinnon proteiinista pienen määrän aminohappopoolia. Tämä aminohappopooli vaihtuu noin kuusi kertaa vuorokaudessa, minkä vuoksi on tärkeitä saada proteiinia kaikilla aterioilla. (Vegaaniliitto 2017.)

Ravitsemussuosittelusten mukaan lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttöä pitäisi rajoittaa maksimissaan 500 grammaan viikossa. Runsas kasvikunnan tuotteiden, eli kasvisten, marjojen, hedelmien, palkokasvien ja täysjyväviljan, käyttö taas on osa terveyttä edistävää ruokavaliota. Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu myös kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä, kalaa sekä vähärasvaisia ja rasvattomia maitotuotteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11, 22).

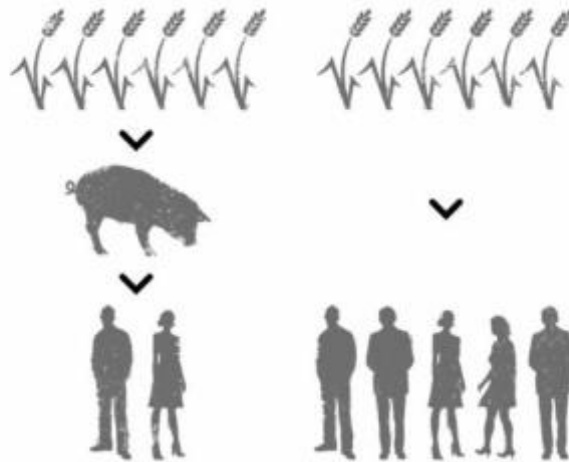
Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran ohjeissa vegaaniruokavaliosta sanotaan, että huolellisesti koottu vegaaninen ruokavalio sopii myös erityisryhmille, kuten raskaana oleville tai lapsille. Vegaaneille suositellaan B12-vitamiinia ja jodia sisältäviä ravintolisiä. Lisäksi ohjeissa korostetaan, että tarvittaessa D-vitamiinin saannin voi turvata käyttämällä D-vitamiinivalmistetta. (Evira 2017.)

Viime vuosina suomalaisiin kuluttajiin on iskenyt proteiinibuumi. Liittämällä tuotteen nimeen sana proteiini ja rikastamalla tuotetta proteiinilla myydään niin pastaa ja leipää kuin rahkaa ja patukoita. Moni näistä proteiinilisistä sisältää maidosta saatavaa heraproteiinia, mutta myös kasvisproteiineja löytyy. Kun nämä tuotteet valtaavat enemmän ja enemmän tilaa kaupoista, ihmiset saattavat alkaa kuvitella saavansa ruokavaliostaan liian vähän proteiinia. Tämä ei yleensä pidä paikkaansa, vaan Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL:n erikoistutkija Marja-Leena Ovaskaisen mukaan suomalaisten proteiinin saanti on pikemminkin suositusten ylä- kuin alarajoilla. (Anttonen 2016, 72.)

Moni nauttii treenin jälkeen proteiinituotteita tehostaakseen palautumista. Treenin jälkeen energiavarastot kannattaa täyttää hiilihydraateilla unohtamatta kuitenkin elimistön tarvitsemia korvausta käyttämiensä proteiinien tilalle. Tällöin tarvitaan kaikkia välttämättömiä aminohappoja. (Anttonen 2016, 74.)

Lihaa tuotetaan Suomessa, mutta sitä tuodaan myös ulkomailta vuosittain noin 60–80 miljoonaa kiloa eli noin viides- tai kuudesosaa kotimaisesta tuotannosta. Kotimainen lihantuotanto vaatii sekä rehukasvien viljelyä että tuontia, joten lihantuotannon ympäristövaikutuksia laskiessa molemmat täytyy ottaa huomioon. Esimerkiksi vuonna 2014 Suomessa tuotettiin viljaa neljä miljardia kiloa. Tuosta määrästä 2,1 miljardia kiloa päätyi eläinten ja 440 miljoonaa kiloa ihmisten ruoaksi. Suomeen tuodaan eläinten rehuksi pääasiassa palko- ja öljykasveista valmistettua valkuaisrehua. Vaikka kotimaista tuotantoa on pyritty lisäämään, tuontivalkuaisen määrä on kasvanut 2000-luvulla. Etelä-Amerikassa hakataan sademetsäalueita laidunmaaksi sekä rehukasvien, kuten muun muassa soijan, viljelyyn. Monesti soijan syömistä kritisoidaan, mutta vaikka sen viljelyyn liittyy ongelmia,

suuri osa niistä liittyy eläintuotantoon. Esimerkiksi Suomeen tuodusta soijasta 85–95 prosenttia päätyy eläinten rehuksi. Lihasyönnin ilmastovaikutukset ulottuvat siis myös Amazonin hiilinielun pienenemiseen. (Anttonen & Vornanen 2016, 104–107.)



Kuva 1. Viljelymaan käyttö (Ryynänen 2017)

WWF-lehdestä peräisin oleva kuva 1. pyrkii konkretisoimaan sitä, että lihantuotantoa varten tarvitaan enemmän viljelymaata, kuin jos viljelymaata käytettäisiin suoraan kasvispohjaisen ravinnon tuottamiseen ihmisille (Ryynänen 2017).

Ruoan ilmastovaikutusta arvioidessa ruoka-aineiden elinkaaren ilmastopäästöt ilmoitetaan hiilidioksidiekvivalenttina yhtä ruokakiloa kohti (Anttonen & Vornanen 2016, 116).

Seuraavassa taulukossa esitellään arvioita muutaman pääasiassa proteiinipitoisen ruoka-aineen ilmastovaikutuksia.

Taulukko 1. Eri ruoka-aineiden ilmastovaikutukset (mukaillen Ilmasto-opas 2017; Anttonen & Vornanen 2016, 116)

Ruoka-aine	Ilmastovaikutus hiilidioksidiekvivalenttina yhtä ruokakiloa kohti
Naudanliha	15
Juusto	13
Sianliha	5
Tomaatti, kurkku (kasvihuone talvella)	5
Broilerinliha	4
Kananmuna	2,5
Kala	1,5
Kuiva papu	0,7
Marjat, vihannekset, peruna (normaali kasvukausi)	0,2

Ruokavalion ilmastovaikutuksiin sisältyy ruoan kasvatuksen lisäksi muun muassa se, missä ja miten ruoka on tuotettu, sekä ruokahävikki. Suomessa ruokahävikkiä syntyy kotitalouksissa vuosittain 120–160 miljoonaa kiloa, mikä tarkoittaa sitä, että kuusi prosenttia kotitalouksien ostamasta ruoasta päätyy roskiin. Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta eniten kotitalouksissa. Ympäristöystävällisiä kasvisproteiinin lähteitä ovat muun muassa pavut, herneet, linssit ja pähkinät. Ruoan ympäristövaikutuksiin tuotteiden teollisen jalostuksen energiankulutuksella sekä kuljetusmatkoilla on vähäinen vaikutus. (Luonnonvarakeskus 2017.)

Myös kausiruokailulla on merkitystä ruoan ympäristövaikutuksiin. Kasvukauden aikana tuotetut kasvikset tarvitsevat muun muassa vähemmän lämmitysenergiaa ja lannoitteita kuin muina aikoina tuotetut. (Ruokatieto 2017.) Kausiruokailun vaikutuksista saa käsityksen myös taulukosta 1, kun vertailee kasvihuoneessa kasvatetun tomaatin ja kurkun ilmastovaikutusta kasvukauden tuotteiden ilmastovaikutukseen. Kasvihuoneessa kasvukauden ulkopuolella kasvatettujen tuotteiden ilmastovaikutus on moninkertainen.

4.2 Ympäristövastuu ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa

Vastuullisessa personal training -liiketoiminnassa kannattaa huomioida ruoan ympäristövaikutukset, mikäli ravitsemukseen liittyvää neuvontaa annetaan, sillä ruoan

osuus kulutuksen ilmastovaikutuksista on suuri. Helppo tapa tehdä ruokavaliosta ympäristöystävällisempi on vaihtaa edes välillä liharuoat kasvisruokiin. Mikäli asiakkaalla on lisäkysymyksiä, joitain perusasioita ruokavalion ympäristövaikutuksista, kuten esimerkiksi soijan ”kierrättämistä” ihmisten ravinnoksi syöttämällä sitä ensin eläimille, kannattaa tietää.

Aktiiviliikkujan on syytä kiinnittää jonkin verran huomiota proteiinin saantiin. Pääsääntöisesti suomalaiset saavat tarpeeksi proteiinia ruokavaliosta, joten proteiinilisien nauttimiseen kehottaminen tai niiden kauppaaminen ei välttämättä hyödytä asiakasta. Enemmän huomiota kannattaa kiinnittää asiakkaan ruokarytmiin ja siihen, syökö hän treenin jälkeen ja mitä.

Kasvissyöjä- tai vegaaniasiakkaan ruokapäiväkirjasta kannattaa lisäksi tarkastaa, että hän syö tarpeeksi monipuolisesti eri proteiinin lähteitä ja saa kaikkia välttämättömiä aminohappoja. Samalla aterialla kannattaa nauttia kahta eri kasvisproteiinilähdettä. Mikäli asiakkaina on vegaaneja, kannattaa vastuullisen personal trainerin perehtyä ruokavalioon ainakin sen verran, että voi varmistaa asiakkaan esimerkiksi syövän B12-vitamiinia ja jodia sisältäviä ravintolisiä sekä tarvittaessa D-vitamiinivalmistetta.

Eräs hyvä tapa korostaa yrityksen vastuullisuutta ympäristöasioissa on ottaa ruokavalio mukaan sisältömarkkinointiin. Aiheita toimeksiantajayritykselle on ideoitu liitteissä 3 ja 4. Esimerkiksi blogikirjoitukset ruoan ympäristövaikutuksista ovat hyvä tapa aloittaa. Aihe on myös ajankohtainen. Erilaiset kampanjat, kuten Lihaton lokakuu tai Vegaaninen tammikuu, saavat huomiota vuosittain. Lisäksi uusista kasvispohjaisista tuotteista, kuten vaikkapa nyhtökaurasta intoillaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa jatkuvasti. Ympäristötietoinen sisältömarkkinointi on vastuulliselle pt-yritykselle hyvä tapa erottua massasta.

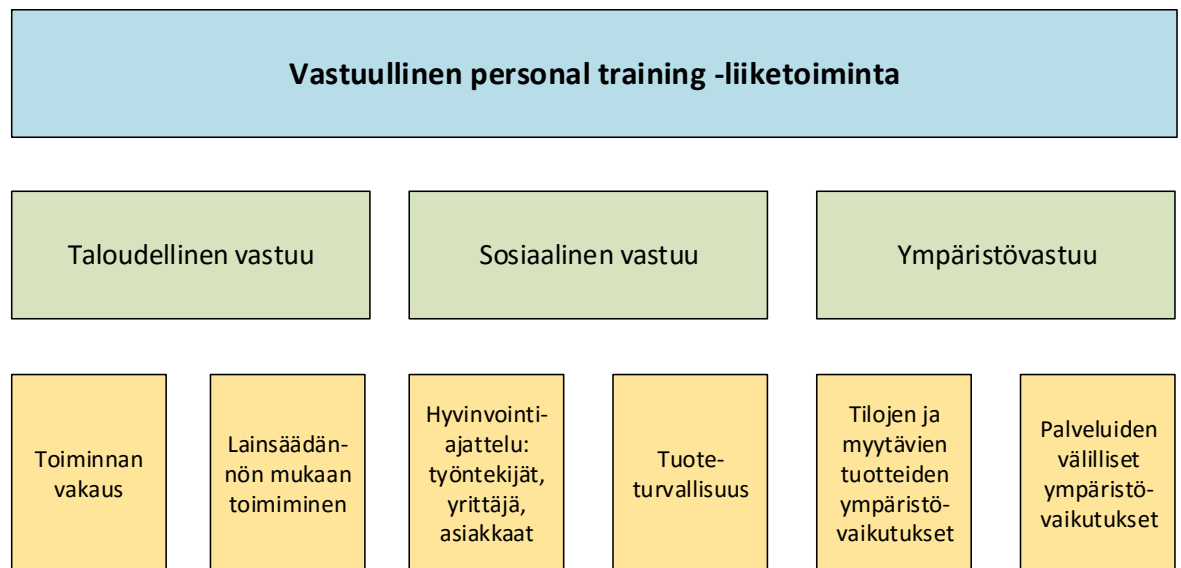
Eri liharuoilla on erilaiset vaikutukset ilmastoon sekä terveyteen. Punaisen lihan syömisen vähentäminen hyödyttää molempia. Vastuullisen personal trainerin kannattaa myös sisäistää eri eläinpohjaisten proteiininlähteiden väliset erot, kuten esimerkiksi se, että juuston ilmastovaikutus hiilidioksidiekvivalenttina on moninkertainen kananmuniin nähden. Toki vastuulliseen neuvontaan ravitsemuksessa kuuluu, että tällöin tutustutaan myös esimerkiksi broilerin kasvatukseen liittyviin eettisiin ongelmiin (esim. Anttonen 2016, 63). Myös kasvisruokia syödessä on syytä kiinnittää huomiota vastuullisuuteen ja huomioida ilmastovaikutukset.

Vastuullinen personal trainer ei suunnittele asiakkaalle kovin tarkkaa ruokavaliota, mikäli osaaminen ei riitä. Tarkasti määritellyt aterioiden sisällöt voivat myös kuormittaa ympäristöä tarpeettoman paljon. Asiakkaan ruokahävikki saattaa nimittäin kasvaa, mikäli asiakas ei dieetin takia syö kotoaan valmiiksi löytyviä ruokia ja niiden tähteitä. Myös kausituotteiden syöminen saattaa tuolloin jäädä vähäiseksi, ellei personal trainer ole tutustunut asiaan.

5 Yhteenveto

Vastuullisessa personal training -liiketoiminnassa vastuullisuus ulottuu kaikkiin toiminnan osa-alueisiin. Vastuullista liiketoimintaa suunnitellaan ja toteutetaan pitkäjänteisesti. Sen toteutumista myös seurataan.

Personal training -liiketoimintaa harjoittavien yritysten toimien vastuullisuutta voidaan tarkastella taloudellisen, sosiaalisen ja ympäristövastuun näkökulmista. Alla olevaan kuvioon on koottu tärkeimpiä näkökulmia tähän liittyen. Enemmän näkökulmia ja konkreettisia toimenpiteitä on koottu liitteeseen 8.



Kuvio 2. Vastuullinen personal training -liiketoiminta

Taloudelliseen vastuuseen kuuluu muun muassa yrityksen toiminnan vakaus. Vakaus on vastuullista niin yrityksen työntekijöitä kuin sen asiakkaitakin kohtaan yrittäjää unohtamatta. Yrityksen toimintaa ja taloutta kannattaa suunnitella. Taloudellisen vastuun minimitasona voidaan pitää lainsäädännön mukaan toimimista. Pt-liiketoiminnan oleelliset erityispiirteet kasautuvat enemmän sosiaalisen ja yritys vastuun alle.

Sosiaalista vastuuta pt-liiketoiminnassa voidaan ajatella yrittäjään ja sen työntekijöihin sekä yrityksen asiakkaisiin kohdistuvana vastuuna. Tärkeää on myös tuoteturvallisuuden varmistaminen. Yrityksen täytyy huomioida personal trainereiden riittävä koulutus alalle sekä personal trainereiden osaamisen rajojen tiedostaminen muun muassa yrityksen tarjoaman suunnittelussa. Esimerkiksi ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa täytyy olla tarkka, ettei myy neuvontaa, jolle ei ole tieteellistä perustaa, tai johon osaaminen ei riitä.

Vastuullinen personal trainer osaa tarvittaessa ohjata asiakkaan muualle. Hän myös nostaa asiakkaan hyvinvoinnin keskiöön ja kannustaa asiakasta kohti pysyviä elämänmuutoksia. Hyvinvointiajattelu kannattaa ulottaa myös yrityksen työntekijöihin sekä yrittäjään.

Hyvä tapa huomioida asiakkaan hyvinvointi on pyrkiä kehopositiiviseen valmennukseen. Kehopositiivisessa valmennuksessa keskitytään korostamaan pysyviä elämänmuutoksia, joiden avulla asiakas voi onnistua painonhallinnassa pitkällä aikavälillä. Sen sijaan nopeat laihdutuskuurit saattavat pahimmillaan lihottaa asiakasta pitkällä aikavälillä. Valmennuksessa kannattaa pyrkiä muun muassa tasaisen ateriarytmin, joustavan syömisajattelun ja liikunnan yhdistämiseen, sillä niiden on todettu auttavan pysyvää laihdutusta.

Ympäristövastuuta personal training -liiketoiminnassa voidaan tarkastella yrityksen mahdollisten omien tilojen tai muiden asiakastapaamispaikkojen sekä yrityksen myymien tuotteiden kautta. Lisäksi on syytä pohtia erikseen yrityksen myymien palveluiden välillisiä ympäristövaikutuksia eli muutoksia yrityksen asiakkaan toiminnassa. Tällöin voidaan tarkastella esimerkiksi sitä, millaisia muutoksia asiakas tekee ruokavalionsa ja sitä kautta kulutuksensa ilmastovaikutuksiin ostaessaan yrityksen palveluita.

Ruokavalion osuus yksilön toimien ilmastovaikutuksista on verraten suuri. Ruokavalion ilmastovaikutuksia voi pienentää esimerkiksi suosimalla kasvispohjaista ruokaa liharuokien sijaan sekä vähentämällä ruokahävikkiä. Vastuullinen personal trainer huomioi nämä asiat ravitsemukseen liittyvässä neuvonnassa. Lisäksi on syytä tarkastaa, että asiakas syö sopivasti proteiinia tavoitteisiinsa nähden. Mikäli proteiinin käyttöä lisätään liikuntaharrastuksen myötä turhaan ja lisäproteiini otetaan eläinperäisistä tuotteista, saattavat ruokavalion ilmastovaikutukset nousta. Toisaalta riittävä proteiinin saanti on tärkeää, erityisesti liikkujille. Kasvisruokien osalta huomiota kannattaa kiinnittää lisäksi ainakin kahden kasvisproteiininlähteen yhdistämiseen samalle aterialle sekä säännölliseen proteiinin saantiin päivän mittaan.

Personal trainereiden pätevyydestä käydään julkisuudessa vilkasta keskustelua, mikä on ehdottoman tarpeellista. Vähimmäiskoulutuksen hankkineille personal trainereille on luotu rekisteri, mutta pelkkä rekisteriin kuuluminen ei vielä takaa osaamista. Lisäksi vaaditaan personal trainereiden oman osaamisen tiedostamista sekä sitä, että asiakkaat osaavat vaatia pätevää neuvontaa. Yritysvastuun käsittely alalla on tähän asti rajoittunut suurelta osin personal trainerin vastuullisuuteen asiakastaan kohtaan. Toivottavasti

tulevaisuudessa vastuullisuus käsitetään laajemmalla tavalla ja myös muut vastuullisen pt-liiketoiminnan osa-alueet, kuten ympäristövastuu ja hyvinvointikeskeinen valmennus, nousevat vielä vahvemmin esille. Yksi mahdollinen jatkotutkimusaihe tälle opinnäytetyölle olisi kartoittaa, millaisia pitkäaikaisvaikutuksia hyvinvointiin ja pysyviin elämänmuutoksiin tähtäävällä personal trainingilla on. Asiaa voisi tarkastella esimerkiksi asiakkaan työkyvyn tai hänen tarvitsemiensa terveystaloudellisten palveluiden kannalta, ja pohtia sitä kautta vastuullisen personal trainingin kansantaloudellisia vaikutuksia

5.1 Oma oppiminen opinnäytetyöprosessin aikana

Vaikka lopullinen päätös opinnäytetyön aiheesta syntyi vasta keväällä 2017, opinnäytetyöprosessi alkoi käytännössä jo kaksi vuotta aikaisemmin, kun ensimmäinen portfolion osatuotos valmistui. Opinnäytetyön vaatiman asiantuntijuuden kasvu alkoi vuosia aikaisemmin sukupuolentutkimuksen opintojen ja myöhemmin personal trainer -koulutuksen parissa. Koko opiskeluaika Haaga-Heliassa syksystä 2014 alkaen on johtanut asiantuntijuuden kasvuun personal training -yrityksyyden näkökulmasta. Tietoperustaa opinnäytetyölle on siten rakennettu askel kerrallaan koko opintojen ajan.

Varsinainen opinnäytetyön laatiminen kesti noin kahdeksan kuukautta idean täsmentymisestä opinnäytetyön valmistumiseen. Koska aihe oli kypsynyt hitaasti vuosien aikana, oli varsinaisen portfolion kokoaminen ja opinnäytetyön kirjoittaminen yllättävän kivuton prosessi.

Prosessin aikana olen syventänyt asiantuntemustani sekä oppinut entistä paremmin rajaamaan sitä. Tämä antaa hyvän pohjan vastuulliselle personal training -liiketoiminnalle.

5.2 Vaikutukset liiketoiminnan kehittämiseen

Tämä opinnäytetyö on laadittu omaa yritystoimintaani silmällä pitäen. Taustalla on halu kehittää yrityksestäni vastuullisuuden edelläkävijä. Asiantuntijuuden ja yritystoiminnan kehittäminen eivät lopu opinnäytetyön valmistumiseen tai edes opintojen loppumiseen. Asiantuntijuuden kehitys jatkuu kuitenkin vielä Haaga-Helia-aikanakin, sillä opintoni jatkuvat vielä reilun kuukauden ajan opinnäytetyön palauttamisen jälkeen. Tuona aikana ehdin ainakin suunnitella lisää yritykseni markkinointia sosiaalisessa mediassa, tällä kertaa maksullisen mainonnan näkökulmasta.

Toinen askel on jatkaa yrityksen toiminnan, tuotteiden ja viestinnän kehittämistä opinnäytetyössä pohdittujen asioiden pohjalta. Seuraava konkreettinen askel on miettiä,

miten yrityksen kilpailuetuna oleva erityisosaaminen näkyy potentiaalisille asiakkaille, sekä varmistaa, että liitteeseen 8 kootut toimenpiteet vastuullisempaan personal training - liiketoimintaan toteutuvat. Esimerkiksi sisältömarkkinoinnin näkökulmasta nyt on oivallinen aika pohtia personal trainereiden koulutusta sekä kehopositiivisuutta. Nousevathan molemmat näistä näkyviin mediassa säännöllisesti.

Lähteet

Aalto, R. 2013. Personal training on vastuullista valmennusta. Luettavissa: <https://www.trainer4you.fi/blogi/personal-training-vastuullista-valmennusta/>. Luettu: 27.10.2017.

Aalto, R. 2017. Aikaa vain aikaansaannoksia? Luettavissa: <https://www.trainer4you.fi/blogi/aikaa-vai-aikaansaannoksia/>. Luettu: 4.11.2017.

Ansell, M. 2008. Personal Training. Learning Matters Ltd, Exeter, Iso-Britannia.

Anttonen, T. 2016. Harvojen herkusta koko kansan terveyshaitaksi. Teoksessa Anttonen, T. & Vornanen, J. 2016. Lihansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava, s. 25–98. Into. Helsinki.

Anttonen, T. & Vornanen, J. Köyhtyvä luonto, ahtaasti elävät eläimet. Teoksessa Anttonen, T. & Vornanen, J. 2016. Lihansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava, s. 103–179. Into. Helsinki.

APT 2017. Auktorisoitu personal trainer. SKY ry. Internetsivut. Luettavissa: <http://apt-personaltrainer.fi>. Luettu: 28.10.2017.

Bergström, S. & Leppänen, A. 2015. Yrityksen asiakasmarkkinointi. Edita. Helsinki.

Borg, P. 2017. Vaakakapina – miksi tässä on järkeä? Ravitsemusasiantuntija Patrik Borg vastaa. Vaakakapina, Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/06/07/vaakakapina-miksi-tassa-jarkea-ravitsemusasiantuntija-patrik-borg-vastaa>. Luettu: 27.10.2017.

Evira 2017. Vegaaninen ruokavalio. Ravitsemussuosituksia koko väestölle. Internetsivut. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/vegaanit/>. Luettu: 20.7.2017.

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2017. Portfoliotyypinen opinnäytetyö. Intranet. Opiskelu. Opinnäytetyö, AMK. Luettu: 21.6.2017.

Harjunen, H. 2007. Lihavuus välitilana. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjunen, H. (toim.) 2007. Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 205–227. Like. Helsinki.

Harmaala, M.-M. & Jallinoja, N. 2012. Yritysvastuu ja menestyvä liiketoiminta. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Hurme, S. & Österberg-Hurme, J. 2017. Kunnon liiketoimintaa. Hyvinvoinnista bisnestä. Fitra. Oulu.

Härkönen, A. 2015. Liha katoaa lautasilta. Utain. Luettavissa: <http://utain.uta.fi/uutiset/liha-katoaa-lautasilta>. Luettu: 4.11.2017.

Ilander, O. 2006. Proteiinit. Teoksessa Ilander, O. (toim.) 2006. Liikuntaravitsemus, s. 77–90. VK-Kustannus. Lahti.

Ilmasto-opas 2017. Ilmastomyönteinen ruoka. Luettavissa: <http://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastomyotainen-ruoka.html>. Luettu: 27.10.2017.

Institute of Personal Trainers 2017. Code of Ethical Conduct for Personal Trainers. Luettavissa: <http://www.instituteofpersonaltrainers.com/code-of-ethical-conduct.html>. Luettu: 29.10.2017.

Kyrölä, K. 2007. Valtaisat muodonmuutokset. Lihottaminen ja laihduttaminen feederismiä käsittelevissä dokumenteissa ja television laihdutussarjoissa. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjunen, H. (toim.) 2007. Koolla on väliä! Lihavuus, ruumismormit ja sukupuoli, s. 161–197. Like. Helsinki.

Käypä hoito 2017. Lihavuuden määritelmä ja luokitus. Käypä hoito -suositukset. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24010#s4>. Luettu: 27.10.2017.

Luonnonvarakeskus 2017. Ruokahävikki ja ravitsemus. Luettavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/>. Luettu: 27.10.2017.

Mustajoki, P. 2016. Veganismin supervuoden 2016 TOP 10. Vegaia-lehti, 29.12.2016. Luettavissa: <http://www.vegaialehti.net/single-post/2016/12/29/Veganismin-supervuoden-2016-TOP-10>. Luettu: 4.11.2017.

Määttänen, J. 2017. ”Syö vähemmän ja liiku enemmän” on pahimmillaan todella vahingollinen ohje, sanoo tv-juontaja Jenny Lehtinen – Tämän takia hän päätti lopettaa laihduttamisen. Helsingin Sanomat 25.10.2017. Luettavissa: <https://www.hs.fi/nyt/art-2000005422229.html>. Luettu: 27.10.2017.

Petham, K. & Ilander, O. 2006. Ruoka ja ruokavalion koostaminen. Teoksessa Ilander, O. (toim.) 2006. Liikuntaravitsemus, s. 19–33. VK-Kustannus. Lahti.

Pietiläinen, T., Lehtimäki, H., Keso, H. & Hiukka, K. 2007. Tiedon kauppiaat. Asiantuntijat yrittäjinä. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Puopolo, I. 2017. ”Pimeässä pakatuista appelsiineista puuttuvat vitamiinit”, personal trainer väitti – Liikunta-alan ammattilaiset antoivat toimittajalle kyseenalaisia ravitsemusneuvoja. Helsingin Sanomat 2.11.2017. Luettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005432695.html?share=0928415fab139ce5194f5cd7003586d6>. Luettu: 4.11.2017.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2017. Keitä Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen jäsenet ovat? Luettavissa: <http://rty.fi/jasenet-ja-liittyminen/esittely/>. Luettu: 27.10.2017.

Ristmeri, A. 2017. Kuka tahansa voi ryhtyä personal traineriksi, ja se huolestuttaa ammattilaisia. ”Menisitkö lääkäriille, joka on käynyt viikonloppukurssin?” Helsingin Sanomat 28.8.2017. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005343239.html>. Luettu: 27.10.2017.

Ruokatieto 2017. Sesonkikalenteri helpottaa kausiruokailua. Ruokatieto Yhdistys ry. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/vastuullinen-kuluttaja/ostoksilla/sesonkikalenteri-helpottaa-kausiruokailua>. Luettu: 27.10.2017.

Ryynänen K. 2017. Mitä tänään pelastettaisiin? WWF-lehti 1/2017. Luettavissa: <https://wwf.fi/wwf-suomi/viestinta/wwf-lehti/Mita-tanaan-pelastettaisiin--3106.a>. Luettu: 18.10.2017.

Sarhimaa, J. 2016. Kun julistetaan, että olet upea miltä tahansa näytätkin, osaa ärsyttää – Mistä se johtuu? Helsingin Sanomat 31.8.2016. Luettavissa: <https://www.hs.fi/nyt/art-2000002918596.html>. Luettu: 27.10.2017.

Seppälä, K. 2017. Palveluliiketoiminnan sanasto – tukea uusien käsitteiden vakiinnuttamiselle. Terminfo 1/2010. Luettavissa: <http://www.terminfo.fi/sisalto/palveluliiketoiminnan-sanasto--tukea-uusien-kasitteiden-vakiinnuttamiselle-238.html>. Luettu: 29.10.2017.

SKY ry 2017. Suomen kunto- ja terveystoimintakeskusten yhdistys. Internetsivut. Luettavissa: <http://sky-ry.fi/news/auktorisoitu-personal-trainer-apt-todennettua-ammattiosaamista/>. Luettu: 28.10.2017.

Spano, M. 2012. Nutrition in the Personal Training Setting. Teoksessa Coburn, J. & Malek, M. (toim.) 2012. NSCA's Essentials of Personal Training, s. 107–123. Human Kinetics. Leeds, Iso-Britannia.

Syömishäiriöliitto 2017. Mitä syömishäiriöt ovat? Luettavissa: <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/>. Luettu: 4.11.2017.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2009. Vastuullinen yrittäjyys pk-yrityksissä. Käytännön esimerkkejä. Esite. Luettavissa: <http://tem.fi/documents/1410877/2934378/Vastuullinen+yrittajyys+pk-yrityksissa%2C+kaytannon+esimerkkeja>. Luettu: 26.7.2017.

Urheiluhallit 2017. Yritysesittely. Luettavissa: <https://www.urheiluhallit.fi/fi/etusivu/yritysesittely.html>. Luettu: 4.11.2017.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 4. korjattu painos (pdf). Luettavissa: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf. Luettu: 20.7.2017.

Vegaaniliitto 2017. Urheilijan ruokavalio. Luettavissa: <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/urheilijan-ruokavalio>. Luettu: 27.10.2017.

Yle 2017. Vaakakapina-sivusto. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/vaakakapina>. Luettu: 4.11.2017.

Yrittäjät 2017. Eläkkeet. Suomen Yrittäjien internetsivu. Luettavissa:
<https://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/yrittajan-sosiaaliturma/yrittajan-toimeentuloturva/elakkeet-316927>. Luettu: 27.10.2017.

Liitteet

Liite 1. Vihreämpi treenivaihtoehto

Liite 2. Yrittäjyyden eri muodot personal training -yrittäjän näkökulmasta

Liite 3. Social Media Marketing Plan

Liite 4. Digital Marketing Plan

Liite 5. Consumer groups: buying personal training services

Liite 6. Liiketoimintasuunnitelma

Liite 7. Itsensä johtaminen: kiirekulttuurista rentouteen

Liite 8. Toimenpiteitä vastuullisempaan personal training -liiketoimintaan